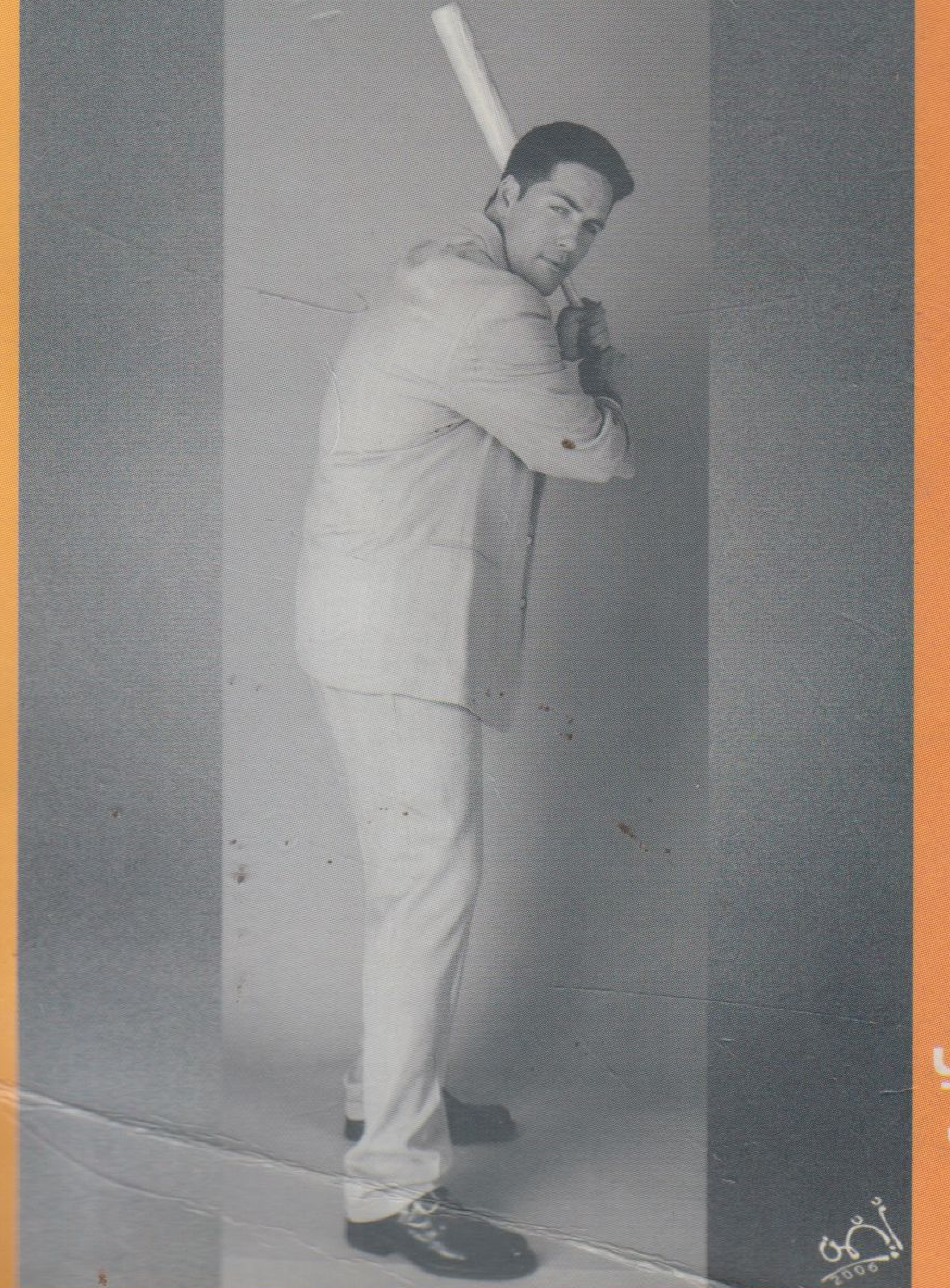


سلسلة معالم الطموح ٥

من أنت..!

برنامج عملي للتعرف على شخصيتك وتقييم قدراتك





بقلم : د. محمد فتحي
خبير التنمية البشرية والتطوير الذاتي

سلسلة
معالم الطموح [٥]

من أنت؟

برنامج عملي للتعرف على شخصيتك وتقييم قدراتك

د. محمد فتحي
خبير التنمية البشرية والإدارية



اسم الكتاب: سلسلة معالم الطموح (٥)

المؤلـــــف: د.محمد فتحي

الطبعة الأولى: ١٤٢٧هـ - ٢٠٠٦م

تصميم الغلاف: group 8gates

رؤية م: أيمن مجدي

مقاس الكتاب: ١٤ × ٢٠

إخراج داخلي: مركز السلام للتجهيز الفني

حقوق النشر لـ: دار أجيال للنشر والتوزيع

رقم الإيداع: ٢١٥٦٥/ ٢٠٠٦

هاتف: ٠١٠٢١٨٩٦٢٧ ٢+

الموقع على شبكة الإنترنت: www.darajial.net.



المحتويات

* * *

المقدمة:

أنا ذلك الرجل.

لا أنا صفاتي تختلف.

أنا لدي نمط آخر يختلف عن كل الناس.

أنا , أنا وأنت ونحن وهم.

لا يهم من أنت الآن, المهم أن تختبر نفسك لا لتعرف من أنت بل لتعرف الطريق الذي من الممكن أن تسير فيه لتحقق أنت لتعرف أنت وتُقيم قدراتك أنت.

لتنقل نفسك من شأن لآخر.

لتسير بنفسك من فتور إلى همة من سلبي إلى إيجابي من الخجل إلى المواجهة من التشاؤم إلى التفاؤل.

من وضع أنت فيه إلى ما تحب أن تكون فيه.

لتحقق ذاتك أنت.

المهم أبرز همتك لتعلو فوق الجميع ورب همة أحيت أمة ونحن نحتاجك أنت.

المؤلف

Mf_expertise@hotmail.com

Mf_expertise @yahoo.com


من أنت؟



السلبية، الاستهتار، اللامبالاة، السطحية، الحيرة، الاضطراب، القلق، السلوك المنحرف..

صفات كثيرة أصحبت لصيقة بالعديد منا الآن..

لماذا كل هذه الصفات؟ وهل توجد حقا بنا أم لا نعرف هل فعلا بنا أم لا؟

هل نحن في الأصل بنا هذه الصفات ولكن لا نشعر بها؟

هل نحن نرى في أنفسنا أننا عكس هذه الصفات والآخرون يرون ما لا نراه؟

من نحن؟ وأين نقف من كل الصفات السيئة؟.

هيا بنا داخل أنفسنا لنراها على الطبيعة دون زيف أو خداع.

هيا بنا داخلك لتعرف من أنت؟

***

هل أنت متفائل؟ أجب بـ (نعم) أو (لا)..

م	العبارات	نعم	لا
١	هل دائما تضع خططا للفترة الزمنية المقبلة (شهر - ستة أشهر- عام)؟		
٢	هل تؤمن على حياتك عادة عند السفر بالطائرة؟		
٣	هل تنفق أموالك دون التفكير في المستقبل عملا بالمثل العامي «اصرف ما في الجيب»؟		
٤	هل تجد متعة في استقبال طرد غير متوقع أو مفاجأة؟		
٥	هل تفكر حتمًا وكل يوم فيما سوف تقوم به من أعمال؟		
٦	إذا قمت بإجراء بعض الفحوص الطبية، فهل تدرك غالبًا أن ثمة خطأ ما سوف يقع في أثناء إجراء هذه الفحوص؟		
٧	إذا كان لديك مقابلة هامة، هل تتخذ التدابير اللازمة حتى تصل مبكرًا عن الموعد تحسبًا لأية ظروف قد تحدث في الطريق؟		
٨	إذا ما قررت القيام برحلة ما، هل تتخذ تدابير إضافية ربما تحدث وربما لا تحدث، ولكن تأخذ بالأحوط؟		
٩	هل تثق على وجه العموم في الناس؟		
١٠	قدم لك أحد المعارف وطلب قرضًا من المال		

م	العبارات	نعم	لا
	ووعد بسداده عندما ييسر له الله الحال، هل توافق على ذلك؟		
١١	هل أنت متحمس دائمًا للمشروعات والأفكار الجديدة؟		
١٢	إذا ما قمت بإجازة، هل تفكر في ترك مفتاح منزلك مع جار أو صديق لك؟		
١٣	هل ترى أن معظم الناس شرفاء؟		
١٤	هل سبق لك القيام برحلة خارج البلدة دون الحجز مسبقًا في مكان تأوي إليه؟		
١٥	هل تضع جانبًا كبيرًا من دخلك لتأمين المستقبل؟		
١٦	في الصيف، هل تحمل مظلة ربما تكون الشمس حارقة، وفي الشتاء ربما تمطر السماء؟		
١٧	هل تخيلت نفسك مرة ماذا تفعل إذا هبطت عليك ثروة من السماء فجأة؟		
١٨	هل تتمنى لو تكسب مالا وفيرًا دون تعب حتى ولو كان في مسابقة وهمية أو بدون مجهود؟		
١٩	في السفر، هل تحمل معك دائمًا - وبصفة مستمرة- خيطا وإبرة لمعالجة أي موقف طارئ؟		
٢٠	إذا ما سمعت جرس الباب أو الهاتف في وقت متأخر من الليل، هل تتوقع دائمًا سماع أخبار سيئة؟		

والآن

ضع إجابتك في الجدول المرفق وقارن إجابتك بالإجابة الصحيحة:

العبارة رقم	الإجابة الصحيحة	شخصيتك	نواحي الإتقان مع الإجابة الصحيحة
١	نعم		
٢	لا		
٣	نعم		
٤	نعم		
٥	نعم		
٦	لا		
٧	لا		
٨	لا		
٩	نعم		
١٠	نعم		
١١	نعم		
١٢	لا		
١٣	نعم		
١٤	نعم		
١٥	لا		

العبارة رقم	الإجابة الصحيحة	شخصيتك	نواحي الإتقان مع الإجابة الصحيحة
١٦	لا		
١٧	نعم		
١٨	نعم		
١٩	لا		
٢٠	لا		

كل إجابة صحيحة ضع لها رقم (١)

وكل إجابة خاطئة ضع لها رقم (صفر).

والآن

اجمع النقاط التي حصلت عليها، وتأكد من الرقم الجمع وانظر إلى النتائج لتتعرف عليك:

النتائج

مجموع الدرجات من صفر - ٧

- أنت متشائم للغاية، تنظر إلى الدنيا بمنظار أسود.
- تتقبل دائمًا وبصدر رحب جميع الأنباء السيئة؛ لأنك تتوقع دائمًا الأسوأ.
- لا تقدم على تنفيذ أية خطوات إيجابية فأنت محاط بالإحباط والخوف والغضب والفشل والاكتئاب.

مجموع الدرجات من ٨ -١٤:

- أنت شخصية متوازنة شأنك شأن عموم الناس.

- تحتاج دائمًا إلى من يعينك على نفسك للنهوض وإعداد الجديد ولاتخاذ القرارات الإيجابية حتى ولو كانت لمجرد الخروج في نزهة.

- تحتاج إلى القليل لتصل لدرجة متوازنة من التفاؤل.

مجموع الدرجات من ١٥ -٢٠:

- أنت شخصية متفائلة حقيقة.

- لديك القدرة على مواجهة مشكلات الحياة بعقل متفتح.

- التفاؤل المفرط من جانبك ليس تفاؤلا إيجابيا عندما يلتهمك فأنت أحيانًا تفرط فيه حتى يقتلك وأنت تقتل متفائلا!.

التفاؤل: قوة نفسية إيجابية فعالة ينظر صاحبها إلى الغد بابتسامة أمل ويسير إلى الغاية المرجوة بروح المسلم الشجاع، وبنفسية العزيز المنتصر دون أن يعتريه اليأس أو يستحوذ عليه قنوط. والمسلم هو أولى الناس بأن يتحلى بالأمل لأسباب عديدة، منها أن:

- القرآن الكريم حرم اليأس وندد بالبائسين حيث يقول تعالى:

﴿وَلاَ تَيْأَسُوا مِن رَّوْحِ اللهِ إِنَّهُ لاَ يَيْأَسُ مِن رَّوْحِ اللهِ إِلاَّ الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾ [يوسف: ٨٧].

﴿قَالَ وَمَن يَقْنَطُ مِن رَّحْمَةِ رَبِّهِ إِلاَّ الضَّالُّونَ﴾ [الحجر: ٥٦].

واليأس هنا قرين الضلال.

ويقول تنديدًا بالإنسان اليائس وتقبيحا لنفسه الخائرة وقلبه الهالع: ﴿وَإِذَا أَذَقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا وَإِن تُصِبْهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ إِذَا هُمْ يَقْنَطُونَ﴾ [الروم: ٣٦].

- والرسول ﷺ أمر بالتفاؤل والبعد عن التشاؤم، وبشَّر أمته بالعز والسيادة طالما تمسكنا بالأخذ بالأسباب، ثم النجاح والتوفيق بعون الله، وقال: **«لا عدوي ولا طيرة، ولا هامة ولا صفر»** [رواه البخاري].

«إذا ظننتم لا تُحققوا، وإذا حسدتم لا تبغوا، وإذا تطيرتم فامضوا وعلى الله فتوكلوا».

«إن في الإنسان ثلاثة: الطيرة والظن والحسد، فمخرجه من الطيرة ألا يرجع، ومخرجه من الظن ألا يحقق، ومخرجه من الحسد ألا يبغي».

«كفارة الطيرة التوكل على الله تعالى».

وكان رسول الله ﷺ يتفاءل في غزواته وحروبه.. روى أبو هريرة أن رسول الله ﷺ سمع كلمة فأعجبته فقال: **«أخذنا فَأْلَكَ من فِيكَ»** [رواه أبو داود].

ومن الشواهد المؤكدة لضرورة التفاؤل موقف أبي بكر الصديق عندما تولى الخلافة بعد الرسول ﷺ؛ ففي هذا الوقت عظم الخطب

واشتد، ونجم النفاق، وارتد من ارتد من أحياء العرب، وظهر مدَّعو النبوة، وامتنع قوم عن أداء الزكـاة، ولم يبـق للجمعـة مقـام في بلـد سوى مكة والمدينة، وأصبح المسلمون كما يقول «عروة بـن الـزبير» ﷺ: «كالغنم في الليلة المطيرة الشاتية لفقد نبيهم وقلة عددهم وكثرة عدوهم...»، حتى وجد من المسلمين مـن قـال لأبـي بكـر ﷺ: «يـا خليفة رسول الله، أغلق بابك والزم بيتك، واعبد ربك حتى يأتيـك اليقين» أي الموت.

ولكن أبا بكر ﷺ لم يعترِه اليأس ولم يستحوذ عليه القنوط، وإنما واجه هذه الأحداث الجسام كلها بإيمان راسخ وعزيمة ثابتة وتفاؤل عظيم.

هو الذي قال للدنيا قولته الخالدة: «أينقص الدين وأنا حي؟».

وهو الذي قال عمرﷺ حين جاء يعاتبه على قتال مانعي الزكاة: «مه يا عمر، رجوت نصرتك وجئتني بخـذلانك، أجبـار في الجاهليـة وخوار في الإسلام؟!!».

فقال عمر: «ما هو إلا أن رأيت أن قد شرح الله صدر أبي بكر للقتال، فعلمت أنه الحق...».

– من كان يظن أن تقوم للمسلمين قائمة لما استولى الصـليبيون على كثير من البلاد الإسلامية والمسجد الأقصى ما يقارب قرنًا مـن الزمان حتى ظن الكثير من المسلمين وغـير المسـلمين أن لا أمـل في انتصار المسلمين واسترداد المسجد الأقصى.

- ومن كان يظن أن تقوم للمسلمين قائمة لما خرب المغول والتتار العالم الإسلامي بالكامل ونهبوا الأموال وداسوا القيم وفتكوا بالأنفس والأعراض، حتى قيل إن جبال شامخة وأهرامات عالية أقامها «هولاكو» من جماجم المسلمين.

- ضع نصب عينيك الفروق التالية بين المتفائل والمتشائم حتى تدرك طريقك الذي عليك اختياره:-

المتفائل	المتشائم
- يرى نفسه جزءا من الحل	- يرى نفسه جزءا من المشكلة
- يرى حلا لكل مشكلة تطرح	- يرى مشكلة في كل حل يطرح
- يصنع المشاريع	يصطنع الأعذار
- يقول: عليَّ أن أفعل شيئا see The gain	- يقول: على الآخرين أن يفعلوا شيئا See The pain
- لكي يربح على الآخرين أن يربحوا	- لكي يربح على الآخرين أن يخسروا
- يعيش يومه ويخطط لغده	- يعيش في ماضيه
- يؤثر في الآخرين مثل: ثيروموستات	يتأثر بالآخرين مثل: الثيرسومتر
- يغير ما يدور في ذهنه من كلام	- يتكلم عما يدور في ذهنه من خيارات

المتفائل	المتشائم
- يستعمل كلمات لينة في نقاشه الحاد	- يستعمل كلمات حادة في نقاشه
- يتمسك بمبادئه ويتنازل عن التفاهات	- يتمسك بالتفاهات ويتنازل عن مبادئه
- يتفهم وجهة نظر الآخرين ويحب لنفسه ما يحب لغيره	- يلحق الأذى بالآخرين قبل أن يلحقوا الأذى به
- يصنع التاريخ (الأحداث)	- أحداث التاريخ تصنعه
- يخطط ويستعد للنجاح	- لا يخطط ولا يستعد للنجاح فهو بهذا يخطط لكي يفشل

* * *

هل أنت قلوق؟

- أجب بـ (نعم) أو (لا):

م	العبارات	نعم	لا
١	هل تكره التعرف على أشخاص جدد؟		
٢	هل يحمر وجهك خجلا بسرعة؟		
٣	عند زيارة لأحد أقاربك أو أصدقائك، تجد نفسك تقضي وقتًا طويلا في ترتيب المنزل (أو الإشراف على ترتيبه) ليكون جاهزًا لاستقبالهم؟		
٤	هل تنتابك العصبية قبل ذهابك إلى المناسبات الاجتماعية؟		
٥	قبل نومك، تتأكد عدة مرات من إغلاق باب المنزل؟		
٦	عندما يمازحك المقربون هل تغضب؟		
٧	عندما يتلف أحد ما -زوجك، ابن، ابنة، مرؤوس- أي شيء أو يكسره هل تشعر بالغضب وتتهمه بالإهمال؟		
٨	إذا ما وجه لك رئيسك أية ملاحظة أو توجيه لتعديل (ولو كان بسيطا) في طريقة وأسلوب عملك، هل تشعر بالاهتياج؟		

م	العبارات	نعم	لا
٩	هل تشعر بالقلق إذا ما صدرت أصوات عالية بجانبك؟		
١٠	هل تعاني من أعراض مرضية مثل: سوء الهضم أو طفح جلدي أو أية أعراض مرضية تزداد حدتها عند التعرض لضغوط نفسية؟		
١١	هل تصاب بالذعر بسرعة ولأقل سبب؟		
١٢	هل تشعر بالقلق حول موضوع معين مثل: الرزق، الزواج، تربية الأبناء،....؟		
١٣	هل تعتقد أنك عرضة للشعور بالقلق أكثر من الآخرين؟		
١٤	هل لديك شعور عام بالخوف من كل جديد وتتمنى لو تفر منه؟		
١٥	إذا ما أردت الاسترخاء وبسرعة، هل تجد صعوبة في ذلك؟.		
١٦	هل تصاب بالارتباك والحيرة بسرعة؟		
١٧	عند الغضب والعصبية، هل يختفي صوتك وتختلف درجته ونغمته ولا يكون في الوضع الطبيعي له؟		
١٨	هل تعتبر نفسك خجولا؟		

م	العبارات	نعم	لا
١٩	عند النوم، هل تحتاج إلى أدوية مهدئة لتنام؟.		
٢٠	هل أنت في حاجة إلى تناول مهدئات لتتغلب على طبيعة الحياة التي تعيشها؟		
٢١	عند السفر، هل تشعر بالقلق والخوف من ضياع أمتعتك؟		
٢٢	هل أنت قلق بالنسبة للمشكلات المادية؟		
٢٣	هل أنت قلق بالنسبة لحالتك الصحية؟		
٢٤	هل تصاب بالقلق إزاء الأمور الصغيرة؟		
٢٥	عند سماع جرس الهاتف، هل تجري مهرولا للرد، وفي كل مرة؟		
٢٦	هل تصاب بالقلق إزاء تفكير الناس عنك؟		
٢٧	هل تشعر بالقلق عند دخولك إلى السرير استعدادًا للنوم؟		
٢٨	هل ترغب دائمًا في تخفيف المسئولية(أيا كانت بسيطة)عن كاهلك؟		
٢٩	هل تصاب بالعصبية إذا ما اضطررت للوقوف وحيدًا في مكان مظلم؟		
٣٠	هل تغضب بسرعة؟		

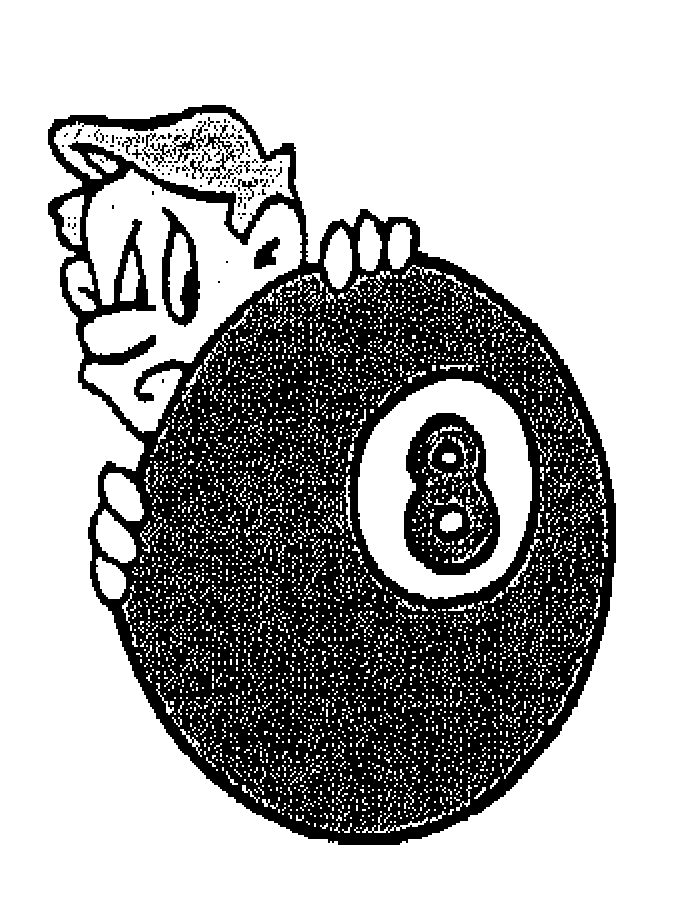
والآن

إذا كنت حصلت على عدد إجابات (نعم) وقدرها:

- **أكثر من (١٥) إجابة بـ (نعم):**

أنت مريض بمرض القلق، وهي مرحلة متقدمة وربما تكون في أوجها، وربما تكون أصبحت لديك مرحلة المرض العضال؛ حيث لا يمكن السيطرة على الانفعالات ولا الضغط العصبي والتوتر.

- **أكثر من (١٠) إجابات بـ (نعم):**



أنت مريض بمرض القلق، وهي مرحلة متوسطة إما أن يتمكن القلق منك ويرتفع ويدخلك في نفق مظلم لتصعد لأعلى درجاته نحو الهاوية أو تتمكن أنت من نفسك وتتخلى عنه لتدخل منطقة الأمان.

- **من ٤ -٩ إجابات بـ (نعم):**

أنت مهيأ للوقوف في مصيدة مرض القلق، فاحذر وانجُ بنفسك.

- **من ٣ إلى أقل إجابة بـ (نعم):**

الحمد لله، أنت تعيش في سلام مع نفسك، ولديك قدرة على التغلب على مشكلاتك في هدوء.

القلق:

- هو الشعور بعدم الطمأنينة نتيجة عدم وجود حقائق مؤكدة لدينا إيجابًا أو سلبًا.
- الخوف من النتائج التي لا يمكن التكهن بها إلى حد مقبول.
- الشعور الذي يصيبك بالاكتئاب والاضطراب عند التفكير فيما سيكون من أمر المستقبل ماذا لو فشلت؟ ماذا لو رفض الناس؟ ماذا لو لم أوفق في العمل الجديد؟
- سلسلة من الأفكار والهواجس والتخيلات السلبية التي تقتحم العقل الواعي بطريقة لا سلطان لك عليه..

ولذا لا بد من التخلص من هذا القلق بل والانتصار عليه ورده ودحره حتى تحيا الحياة التي تنشدها.

لا بد من:

١ - معرفة السبب الحقيقي وراء القلق الذي تشعر به:

هل سببه:

- سوء العلاقات مع الآخرين.
- مظهرك سواء كان نحافة أو سمنة مفرطة.
- اتخاذك قرارات غير سليمة.
- ضيق الوقت.

- نقص المال أو عدمه.
- التقدم في العمر أو/ اعتلال الصحة.
- عدم أداء العمل بالكفاءة المطلوبة.

كل ما سبق أو بعض منه يجعل ذهنك أو عقلك الباطن يحكي معك ويؤكد ما يقوله هو لك:

- ماذا لو لم أنجح في الكلام مع فلان؟ كيف سيكون الحال، بالتأكيد موقف محرج لذا من الأفضل الصمت والنظر له من بعيد!.
- كيف سأعمل هذا العمل؟ لا أظن أنني سأقوم به كما ينبغي.

لذا من الأفضل العهد به إلى آخر قد يكون أفضل مني!.

- ما حدث من سوء في هذا الأمر بسبي، تلك كانت غلطتي، يا لي من شخص فاشل.
- ليتني كنت انتبهت لنفسي من الصغر فادخرت مالا أو حافظت على صحتي، تلك كانت غلطتي (على الرغم من كونك تفعل ذلك منذ الصغر وبشهادة من حولك).
- ليتني كنت سمينًا نسبيا (لو كنت نحيفا)، ويا ليتني كنت نحيفًا نسبيًا (لو كنت بدينًا)، ذلك هو خطئي منذ الصغر فقد أسرفت في الطعام حتى سمنت أو لم أكن أسمع نصائح والدي فلم أكن أتناول طعامي كما ينبغي.

- ليتني.......

- ليتني........

بداية العلاج هنا أن تكتب ما تشعر وتقلق بسببه. نعم.. الكتابة ثم اكتب قائمة بهذه العيوب أو النقائص التي تشعر بها وتسبب لك هذا الاضطراب.

ثم اكتب قائمة بالمزايا التي ترى أنك تتحلى بها في شخصيتك مثل:

- سرعة البديهة والذكاء.
- الصدق والأمانة في التعاملات.
- موجود عند الاحتياج إليك.
- يمكن الاعتماد عليك.
- التركيز والتأني.
- القلب الطيب.
- الطموح.
- إتقان لغة معينة.
- مهذب.
- كريم ومعطاء.
- النشاط والحركة.
- منظم ومرتب.
- صوت موسيقي دافئ.
- حساس وعطوف على الآخرين.

٢ -السعي نحو حل مشكلاتك المسببة لهذا الشعور:

لا بد وأن هنا حلا بل حلولا للمشكلات التي تحس بها، ولكن يجب أن تعلم أن الشخصية القلوقة تعجز تمامًا عن رؤية الحلول المتاحة أمامها، وإذا ما وجدتها أو دلها عليها أحد لا ترحب بها، لذا فلا بد من:

- البحث عن حل لمشكلتك التي تؤرق عليك حياتك وتدفعك إلى القلق، إذا كانت صحية فعليك بمن له الكفاءة في هذا، إن كانت عائلية أو شخصية أو زوجية فعليك بالمتخصص في هذا.
- ابتعد عما يسبب لك القلق، وابتعد عن الأشخاص الذين بهم نفس صفاتك، وابحث عن جدد ليس بهم نفس المرض المصاحب لك.
- تبنَّ سيناريو جيدا لحياتك؛ سيناريو أقل قلقًا.
- عش حياتك، ابحث عن حل لما تواجهه من مشكلات، عن حلول عملية ليس من بينها مجرد الفضفضة.
- لا تنشغل بما يقوله الناس، وبما سوف يقولونه، كن أنت.
- عندما تواجهه مشكلة جديدة وقد تسبب لك من القلق ما تخشى منه، ولا تجد حلا لها، اسأل نفسك:

- هل هذه المشكلة لن تتغير حتى لو تدخلت وفعلت شيئًا؟
- هل هذه المشكلة لن تحل إلا إذا قام الآخرون

بشيء جديد ومبتكر؟

- هل هذه المشكلة يستحيل على أي شخص حلها في الوقت الحالي؟
- إذا كانت الإجابة بـ (نعم) دع المشكلة ولا تقلق حيالها بأي شيء.

٣ - أقدم على المجازفة بالخروج من هذا المرض بأن:

تعزم على تغيير طريقة تفكيرك بأن تتحول من:

* النقد الداخلي اللاذع لك ← الحسم.

* الرفض والنبذ والخوف ← الثقة واليقين.

* رؤية المواقف السلبية فقط ← توجد أيضًا إيجابيات في كل المواقف.

* النظرة السوداوية ← النظرة المنطقية الموضوعية.

* التهويل أو التهوين ← النظرة الطبيعية للأحداث.

* أنا السبب ← ربما يكون هناك أسباب أو أشخاص آخرون هم السبب.

لا تنس: اللجوء إلى الله عز وجل والاستعانة به في كل النواحي؛ حتى يطمئن قلبك. الطلب من الله عز وجل الثواب في كل شيء في الدنيا والآخرة.

هل أنت واثق من نفسك؟

أجب بـ [نعم] أو [لا].

م	العبارات	نعم	لا
١	عندما تتخذ قرارًا هل تتوافر لديك دائمًا الثقة في قدرتك على التنفيذ؟		
٢	عند دخولك لأحد أماكن التسوق: هل تجد لديك الشجاعة لتوجيه اللوم للبائع لو لم يقابلك باهتمام؟		
٣	هل تشعر بالضيق والغضب عندما يوجه شخص ما لك اللوم والتقريع؟		
٤	هل تميل للاحتفاظ بآرائك لنفسك؟		
٥	هل تجد صعوبة في تصديق الناس عندما يوجهون لك عبارات المديح والثناء؟		
٦	هل تشعر دائمًا أنك أقل أهمية من الآخرين؟		
٧	هل أنت راضيًا عن مظهرك؟		
٨	هل تكره النظر إلى صورتك الفوتوغرافية؟		
٩	هل تعتقد أنك قادر على أداء الأعمال بنفس الكفاءة التي يؤدي بها الآخرون نفس الأعمال؟		

م	العبارات	نعم	لا
١٠	عند وجودك في حفل عام: هل ترتبك إذا ما وجدت الجميع يرتدون ملابس رسمية وأنت الوحيد الذي يرتدي ملابس عادية؟		
١١	عند وجودك في حفل عام واحتجت للذهاب إلى دورة المياه، هل تفضل الصبر والاحتمال عن الذهاب والسؤال عن مكان دورة المياه؟.		
١٢	هل تحظى بحب الجميع؟		
١٣	هل لديك قدرة على جذب انتباه كل من تتحدث إليه حتى ولو كان من الجنس الآخر؟		
١٤	هل تصف نفسك بأنك شخصية جذابة؟		
١٥	هل لديك قدر مناسب من جب الدعابة؟		
١٦	هل تشعر دائمًا بالرضا عن حالتك النفسية؟		
١٧	هل لديك موهبة التأنق وحسن الهندام؟		
١٨	هل تجد حرجًا عند شراء هدايا خاصة لزوجتك أو أختك؟		
١٩	هل أنت بارد وهادئ الطبع أمام الكوارث والمصائب؟		
٢٠	هل تعمل بصورة جيدة في فرق العمل والأعمال الجماعية؟		

م	العبارات	نعم	لا
٢١	هل تصف نفسك بأنك شخص عادي أو أكثر قليلا من الشخص العادي؟		
٢٢	هل تتطلع دائمًا أن تكون شخصيتك مماثلة لشخص آخر؟		
٢٣	هل تشعر دائمًا بالغيرة من إنجازات الآخرين؟.		
٢٤	هل تتجنب دائمًا الأعمال التي تضايق الآخرين حتى لو كنت من المحبين لأداء هذه الأعمال؟		
٢٥	هل ترتدي بصورة حتمية الملابس التي ترضي أذواق الآخرين؟		
٢٦	هل تقضي وقتًا طويلا في أداء أعمال لا تحبها؟		
٢٧	هل تترك إدارة شئون حياتك للآخرين؟		
٢٨	هل تعتقد أنك أكثر إيجابية من الآخرين؟		
٢٩	هل تجد نفسك مضطرًا للاعتذار للآخرين دائمًا؟		
٣٠	هل تشعر بصفة دائمة أنك تفتقد المهارة والموهبة؟		

م	العبارات	نعم	لا
٣١	هل تحتاج بصفة مستمرة للاستماع إلى نصائح الآخرين؟		
٣٢	هل تشعر بالضيق عندما تتسبب عن طريق الخطأ في مضايقة الآخرين؟		
٣٣	هل تحتاج لوقت طويل لكسر حاجز الصمت بينك وبين الآخرين؟		
٣٤	عند النظر إلى نفسك في المرآة: هل لإضافة لمسة جمالية لشخصك تساعدك على الوصول لهدفك؟		
٣٥	هل تعتقد أنك قوي الشخصية؟		
٣٦	هل تعتقد أنك تصلح للقيادة؟		
٣٧	هل أنت قوي الذاكرة؟		
٣٨	هل أنت جذاب لكل من حولك (رجال – نساء – شيوخ –أطفال...)؟.		
٣٩	هل تحسن التصرف في أموالك وبحكمة؟		
٤٠	هل تطلب المشورة من الآخرين عند شراء ما تحتاج إليه من ملابس؟		

والآن

ضع إجابتك في الجدول المرفق، وقارن إجابتك بالإجابة الصحيحة

رقم العبارة	الإجابة الصحيحة	شخصيتك	نواحي الاتفاق مع الإجابة الصحيحة
١	نعم		
٢	نعم		
٣	لا		
٤	لا		
٥	لا		
٦	لا		
٧	نعم		
٨	لا		
٩	نعم		
١٠	لا		
١١	لا		
١٢	نعم		
١٣	نعم		
١٤	نعم		
١٥	نعم		
١٦	نعم		
١٧	نعم		
١٨	لا		
١٩	نعم		

رقم العبارة	الإجابة الصحيحة	شخصيتك	نواحي الاتفاق مع الإجابة الصحيحة
٢٠	نعم		
٢١	لا		
٢٢	لا		
٢٣	لا		
٢٤	لا		
٢٥	لا		
٢٦	لا		
٢٧	لا		
٢٨	نعم		
٢٩	لا		
٣٠	لا		
٣١	لا		
٣٢	لا		
٣٣	لا		
٣٤	نعم		
٣٥	نعم		
٣٦	نعم		
٣٧	نعم		
٣٨	نعم		
٣٩	نعم		
٤٠	لا		

- كل إجابة صحيحة ضع لها رقم (١)

- كل إجابة خاطئة ضع لها رقم (صفر).

والآن

اجمع النقاط التي حصلت عليها، وتأكد من صحة العبارات، وتطلع إلى النتائج لتتعرف على نفسك.

النتائج

مجموع الدرجات من صفر - ١١:

- لديك ضعف في الثقة بنفسك.

- تحتاج إلى بذل جهود كبيرة لاكتساب الثقة بالنفس.

- لا بد من احترام ذاتك حتى يحترمك الآخرون.

مجموع الدرجات من ١٢ — ٢٤:

- تنتابك أحيانًا بعض المخاوف والشكوك والإحساس بعدم الأمان.

- لديك ثقة بنفسك، ولكن في حدود معقولة ومنطقية.

- تحتاج إلى بذل القليل من الجهد لاكتساب كامل الثقة بالنفس.

- تحتاج إلى إعادة اكتشاف مواهبك وقدراتك لتزداد ثقتك بنفسك؟

مجموع الدرجات من ٢٥ -٤٠

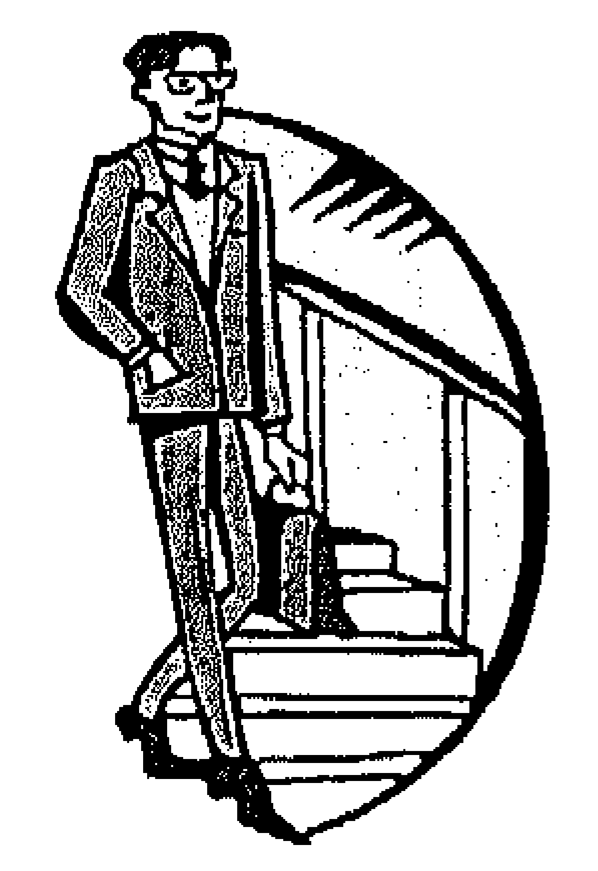
- أنت واثق من نفسك.

- تعرف قدر نفسك: نقاط القوة، نقاط الضعف.

- كلما وصلت إلى الدرجة النهائية أو اقتربت منها قد ينظر

الثقة بالنفس:

- هي إحساس الشخص بقيمة نفسه بين من حوله فتترجم هذه الثقة كل حركة من حركاته وسكناته، ويتصرف الإنسان بشكل طبيعي دون قلق أو رهبة فتصرفاته هو من يحكمها وليس غيره.



- هي شيء داخلي يتمدد وينتشر، وهي من الأشياء التي تقوم بها فيدركها الإحساس الداخلي لك -أي يتأثر التفكير والشعور والسلوك والجسد- فتثق وتؤمن بأهدافك وقراراتك، وكذلك بقدراتك وإمكانياتك؛ أي تؤمن بذاتك بالتبعية، فإن انعدام الثقة يؤثر على التفكير والشعور والسلوك والجسد كذلك.

ولكن من أين تأتي الشخصية الواثقة وغير الواثقة بنفسها؟

هذه الشخصية تكونت بفعل عوامل ومصادر إذا ما تبدلت وتغيرت الشخصية مثل:

*** العوامل الوراثية:**

حيث الصفات والمعتقدات التي نرثها من الآباء والأمهات مثل: الحلم، الذكاء، التردد... إلخ.

*** العوامل البيئية:**

حيث الوسط الاجتماعي المؤثر على النجاح والفشل لنا.

*** الأحداث:**

التي نمر بها وتطبع في شخصياتنا تأثيرات كثيرة، خاصة الأحداث التي لا نستطيع نسيانها.

*** المعرفة:**

حيث كلما زادت معارفنا تغيرت شخصياتنا وتبدلت أفكارنا.

*** النتائج والخبرات السابقة:**

النتائج السابقة والمؤكدة تمثل برهانًا للشخص بأنه يستطيع الوصول أو عدم الوصول للنتيجة المرادة.

*** النتائج المراد تحقيقها في المستقبل:**

الشخصية الطموحة الطامحة للوصول إلى نتيجة معينة في المستقبل ليست كالشخصية الخاملة الراكدة الكسولة، فالطامح يغير من حالته النفسية ويصنع الفرص إن لم يجدها.

ولذا قد نجد أسبابا متنوعة لعدم الثقة بالنفس، منها:

- تهويل الأمور والمواقف بحيث تشعر بأن من حولك يركزون على ضعفك، ويرقبون كل حركة غير طبيعية تقوم بها، وأنك لا تستطيع إخفاء عيوبك.

- الخوف والقلق من أن يصدر منك تصرف مخالف للعادة حتى لا يواجهك الآخرون باللوم أو الاحتقار، ببساطة تخشى الفشل.

- إحساسك بأنك إنسان ضعيف ولا يمكن أن تقدم شيئا نافعا ومفيدا للآخرين، وترى نفسك أنك إنسان حقير وغبي وفاشل.

وللتغلب على فقدان أو ضعف الثقة لا بد من:

- معرفة سبب المشكلة، هل حدث ويحدث ما سبق نتيجة حادثة في الصغر من الأب أو الأم أو المدرس بالمدرسة أو أول مدير لك في عملك المعيشي؟.

لا بد من الوصول إلى الجذور الحقيقية لما أنت فيه، ولماذا تفاقمت.

- ابحث عن الحل وبهدوء، هل للتخلص من المشكلة الرئيسية المسببة للنقص يتم علاجها عن طريق الأقارب، الأصدقاء...، وكيف يمكن التخلص من الأحاسيس المضطهدة التي تلتهم نفسك؟.

لا بد من التخلص من المعتقدات والأفكار المسيطرة عليك لتبدأ من جديد (تذكر لاعب الكرة الذي يصاب إصابة بالغة في قدمه وقد تكون رباطا صليبيا، ألا تجده عندما يبدأ في لمس الكرة بعد فترة من العلاج قد تطول الشهور، وهو خائف منها ومن فكرة تلامس الأقدام مرة أخرى باللاعبين، ولكن إن استسلم لأفكاره لن يزاول لعبة الكرة مرة أخرى، وستكون عقدة له تُضْعِف ثقته بنفسه، ولكن

إن تخلى تدريجيا عن هذه الأفكار فسينجح في التخلص من فكره ومعتقده السيئ الذي كونه خلال فترة مرضه، لذا لا بد من تغيير طريقة حياتك.

- لا تتكلم بكلمات يمكن أن تدمر ثقتك بنفسك، وتخلَّ عن كل الألفاظ البشعة التي تنعت بها نفسك.

- ارفع روحك المعنوية بنفسك، وهي مسئوليتك أنت وليست مسئولية أحد غيرك.

- انسَ الماضي بكل إحباطاته، وانظر لنفسك كشخص ناجح وواثق من ذاته وأفعاله.

- ركز على مزاياك وإمكانياتك، ولا تقارن نفسك بالآخرين؛ فلا يوجد إنسان عبقري في كل شيء أو ناجح على طول الخط، فقط اختر لك قدوة في تخصصك وتعلم منه.

- أقبل على تحمل المسئولية تشعر بأهميتك، واقهر الخوف في كل مرة يظهر لك فيها.

- احضر المناقشات المختلفة في الفكر حتى تثرى عقلك وتثقفه، وشارك في أية مناقشات وفي مجالات مختلفة، زد من معلوماتك وقراءتك في كل المجالات.

- ساعد الآخرين، فذلك سوف يزيد من الثقة لديك، خاصة عندما تسمع عبارات الشكر الصادرة منهم لشخصك.

- خصص وقتًا للتفكير والتخطيط، وفكر في أهدافك واحسب تقدمك فيها حتى الآن، وحدد الأفعال التي يجب أن تقوم بها لتحقيق هذه الأهداف.

- أجبر نفسك على التركيز على الإيجابيات، وعندما تتسلل إليك أفكار سلبية توقف وأعد النظر مرة أخرى.

- ابدأ يومك بإيجابية، وفكر في الأشياء التي تحبها وتجيدها، ولا تفكر في المشكلات والأمنيات.

- اعتنِ بصحتك وهيئتك، وارتدِ من الملابس المناسب؛ فالصحة والمظهر الجيد يزيد من ثقتك بنفسك، ويجعل الآخرين يركزون على قدراتك بدلا من أن يغوصوا في أعماقك، ويتساءلوا عن سر اختلافك عن الآخرين.

- ابدأ يومك بقراءة الأذكار والقرآن الكريم؛ حيث تحصل على السكينة والطمأنينة ويذهب خوفك من المستقبل؛ وحيث تعمل قدر استطاعتك، ثم تتوكل على الله في كل شيء.

* * *

هل أنت مرح وفكاهي؟

أجب بـ (نعم) أو بـ (لا):

م	العبارات	نعم	لا
١	هل تعتقد أن أسلوب الحياة المعاصر يميل إلى الضحك والهزل والسخرية؟		
٢	هل تشعر بالارتباك إذا ما صادفت رسمًا كاريكاتيريا أو ضاحكًا يبعث على الضحك في أثناء تصفحك لجريدة وتخجل من الضحك أمام الناس؟		
٣	هل كثيرًا ما تندفع ضاحكًا وأنت منفردا بنفسك؟		
٤	هل تذكر آخر مرة ضحكت فيها؟		
٥	هل تعتقد أن كمال الشخصية يكون بالتجهم والعبوس؟		
٦	هل تفضل البرامج الجادة والتثقيفية عن البرامج الخفيفة والكوميدية؟		
٧	هل تجد حرجًا بالغًا في الضحك بصوت عال في مكان عام (نادٍ، مستشفى،....)؟		

م	العبارات	نعم	لا
٨	هل تعتقد أن الشخص كثير المزاح يعتبر من وجهة نظرك شخصا غير ناضج؟		
٩	هل تشعر أن إلقاء النكات أو النوادر عمل طفولي لا يليق بالكبار؟.		
١٠	هل تشعر بالغضب أو الإهانة عندما يسخر البعض منك؟		
١١	هل تشعر بالغضب عندما تكون في مقابلة هامة، ثم يتعمد البعض إلقاء بعض النوادر أو الحكايات المسلية؟		
١٢	هل تحب قراءة الكتب المسلية؟		
١٣	هل تحب الأفلام والمواقف الكوميدية؟		
١٤	تشعر بالغضب عندما يغضب البعض من تصرفاتك؟		
١٥	هل تجد صعوبة في الضحك على بعض تصرفاتك؟		

***

والآن، ضع إجابتك في الجدول المرفق، وقارن إجابتك بالإجابة الصحيحة:

العبارة رقم	الإجابة الصحيحة	شخصيتك	نواحي الاتفاق مع الإجابة الصحيحة
١	لا		
٢	لا		
٣	نعم		
٤	نعم		
٥	لا		
٦	لا		
٧	لا		
٨	لا		
٩	لا		
١٠	لا		
١١	لا		
١٢	نعم		
١٣	نعم		
١٤	لا		
١٥	لا		

- كل إجابة صحيحة ضع لها رقم (١)
- كل إجابة خطأ ضع لها رقم (صفر)

والآن

اجمع النقاط التي حصلت عليها لتعرف نفسك، هل أنت حقًا مرح أم كئيب؟.

النتائج

مجموع الدرجات من صفر -٤

- أنت في حاجة لترك العنان قليلا لانفعالاتك.
- يجب أن تعرف أن هناك فوائد جمة للمرح والضحك خاصة على حالتك الصحية والنفسية.
- يجب أن تُحسن علاقاتك بالآخرين، وتنظر للحياة بمنظور جديد ليس للكآبة به مكان.

مجموع الدرجات من ٥ -١٠:

- لديك ميل للمرح والمزاح، ولكنك تستطيع السيطرة على انفعالاتك.
- تشعر بالذنب أحيانًا ربما لقناعاتك الشخصية والبيئية أن المرح لا يتفق مع الوقار والاحتشام والورع.

مجموع الدرجات من ١١ -١٥:

- لديك ميل كبير للمرح والمزاح.
- من المتعاملين معك من ينظر إليك بأنك لا تأخذ الأمور بجدية، وأن الحياة بالنسبة لك هزل ومرح مهما كانت الأمور بها جادة.

المرح والفكاهة:

يعني إدخال السرور على النفس لتجديد الهمم وإحداث النشاط؛ حتى لا يمل الإنسان ويسأم قلبه وتتعطل مواهبه، لذا يقول الإمام الشافعي:

سافر تجد عوضًا عمن تفارقه وانْصَبْ فإن لذيذ العيش في النصب

إني رأيت وقوف الماء يفسده إن سال طاب وإن لم يجرِ لم يطب

والشمس لو وقفت في الفلك دائمة لملَّها الناس من عجم ومن عرب

لذا فالمرح والفكاهة وقود يدفع عجلة الحياة للحركة والإنتاج،وكالماء يزيل كل ما علق بالنفس من الهموم والأحزان،فتبدأ عملها وهي أشد ما تكون حرصًا على إنجاحه،وأكثر ما تكون إقبالا عليه وتعلقًا به.

وأخرج الخرائطي والحاكم عن عَمْرة قالت: سألت عائشة رضي الله عنها كيف كان رسول الله ﷺ إذا خلا مع نسائه؟ قالت: كالرجل مع رجالكم إلا أنه كان أكرم الناس وألين الناس، ضحَّاكًا

بسَّامًا (أي كثير الضحك والتبسم). [أخرجه ابن سعد].

وأخرج البزار عن جابر ﷺ قال: «كان رسول الله ﷺ إذا أتاه الوحي أوعظ، قلت: نذير قوم أتاهم العذاب، فإذا ذهب عنه ذلك رأيت أطلق الناس وجهًا، وأكثرهم ضحكًا، وأحسنهم بِشْرًا».

- وعن أبي هريرة ﷺ قال: قالوا: يا رسول الله، إنك تداعبنا قال: **إني لا أقول إلا حقًّا»** [رواه البخاري].

- وعن أنس ﷺ أن رجلا من أهل البداية كان اسمه زاهرًا ﷺ وكان يهدي النبي ﷺ إذا أراد أن يخرج، فقال رسول الله: «**إن زاهرًا باديتنا ونحن حاضروه**» وكان رسول الله يحبه، وكان رجلا دميمًا (قبيحًا)، فأتاه الرسول وهو يبيع متاعه فاحتضنه من خلفه ولا يبصره الرجل، فقال: أرسلني.. من هذا؟ فالتفت فعرف النبي فجعل لا يألو (أي لا يقصر) ما ألصق ظهره بصدر النبي حين عرفه، وجعل رسول الله يقول: «**من يشتري العبد؟**» فقال: يا رسول الله، إذن والله تجدني كاسدًا، فقال رسول الله: «**ولكن عند الله لست بكاسد** -أو قال: **لكن عند الله أنت غالٍ**» [رواه أحمد].

وأخرج البخاري في الأدب عن بكر بن أبي عبد الله قال: كان أصحاب النبي يتبادحون (أي يترامون) بالبطيخ، فإذا كانت الحقائق كانوا هم الرجال.

وسئل ابن سيرين: هل كانوا يتمازحون؟ قال: ما كانوا إلا كالناس.

ومن مرح ومزاح وفكاهة الصحابة نماذج عملية عديدة، منها:

عن أم سلمة -رضي الله عنها- أن أبا بكر ﷺ خرج تاجرًا إلى بصرى ومعه نعيمان بن عمرو الأنصاري (وهو مضحك النبي ﷺ) وسويبط بن حرملة رضي الله عنهما (وكلاهما شهدا بدرًا)، وكان سويبط على الزاد فقال له نعيمان: أطعمني. قال: حتى يجئ أبو بكر، وكان نعيمان مضحاكًا مزاحًا، فذهب إلى ناس جلبوا ظهرًا فقال: ابتاعوا (أي اشتروا) مني غلامًا عربيًا فارهًا (أي نشيطا وقويا)، قالوا: نعم قال: إنه ذو لسان، ولعله يقول: أنا حر، فإن كنتم تاركيه لذلك فدعوني لا تفسدوه عليَّ، فقالوا: بل نبتاعه، فابتاعوه منه بعشر قلائص (أي نوق شابة)، فأقبل بها يسوقهما وقال: دونكم هو هذا، فقال سويبط: هو كاذب، أنا رجل حر!!، قالوا: قد أخبرنا خبرك، فطرحوا الحبل في رقبته فذهبوا به، فجاء أبو بكر فأخبر، فذهب هو وأصحابه إليهم فردوا القلائص وأخذوه، ثم أخبروا النبي ﷺ بذلك فضحك هو وأصحابه منها حولا (عامًا كاملا) [أخرجه أحمد].

- وعن ربيعة بن عثمان ﷺ قال: جاء أعرابي إلى النبي ﷺ فدخل المسجد وأناخ ناقته بفنائه، فقال بعض أصحاب النبي لنعيمان بن عمرو الأنصاري ﷺ، وكان يقال له النعيمان: لو نحرتها فأكلناها فإنا قد قرمنا (أي اشتقنا إلى) اللحم، ويغرم رسول الله ثمنها قال: فنحرها النعيمان، ثم خرج الأعرابي فرأى راحلته فصاح: واعقراه يا

محمد! فخرج النبي فقال: **من فعل هذا؟** قالوا: النعيمان، فأتبعه يسأل عنه فوجده في دار ضُباعة بنت الزبير بن عبد المطلب ﷺ قد اختفى في خندق، وجعل عليه الجريد والسعف، فأشار إليه رجل ورفع صوته يقول: ما رأيته يا رسول الله، وأشار بإصبعه حيث هو فأخرجه رسول الله وقد تغير وجهه بالسعف الذي سقط عليه، فقال له: «**ما حملك** (أي ما الذي دفعك إلى ذلك؟) **على ما صنعت؟** قال: الذين دلوك عليَّ يا رسول الله، هم الذين أمروني، قال: فجعل رسول الله يمسح عن وجهه ويضحك، قال: ثم غرمها رسول الله ﷺ» [رواه ابن عبد البر في الاستيعاب].

- وعن عبد الله بن مصعب قال: كان مخرمة بن نوفل بن أُهيب الزهري شيخًا كبيرًا بالمدينة أعمى، وكان قد بلغ مائة وخمس عشرة سنة فقام يومًا في المسجد يريد أن يبول، فصاح به الناس فأتاه النعيمان بن عمرو ﷺ فتنحى به ناحية من المسجد ثم قال: اجلس ههنا، فأجلسه يبول وتركه، فبال وصاح به الناس فلما فرغ قال: من جاء بي ويحكم في هذا الموضع؟ قالوا له: النعيمان بن عمرو، قال: فعل الله به وفعل! أما إن لله عليَّ إن ظفرت به أضربه بعصاي هذه ضربة تبلغ مهما بلغت! فمكث ما شاء الله حتى نسى ذلك مخرمة، ثم أتاه يومًا وعثمان ﷺ قائم يصلي في ناحية المسجد -وكان عثمان إذا صلى لم يلتفت- فقال له: هل لك في نعيمان؟ قال: نعم، أين هو دلني عليه، فأتى به حتى أوقفه عثمان فقال: دونك هذا هو، فجمع

مخرمة يديه بعصاه فضرب عثمان فشجه، فقيل له: إنما ضـربت أمـير المؤمنين عثمان ﷺ، فسمعت بذلك بنـو زهـرة فـاجتمعوا في ذلـك، فقال عثمان ﷺ: دعوا نُعيمان، لعن الله نعيمان قد شـهد بـدرًا [رواه ابن عبد البر في الاستيعاب].

وهكـذا كـان الـنبي وصـحابته يملئـون البيوت فرحًا وسرورًا حتى سادت الـروح المرحة والمزاح والمرح والفرح والسرور والبشر.

* * *

هل أنت طموح؟

أجب بـ (نعم) أو بـ (لا):

م	العبارات	نعم	لا
١	هل تعتقد أنك شخص مختلف عن الآخرين؟		
٢	هل تحب أن تكون وجهًا مألوفًا عند عامة الناس؟		
٣	هل تقبل على العمل بهمة ونشاط عندما تعتقد أن ذلك يساعد على تحويلك إلى شخص ثري أو غني أو على الأقل سوف تحيا حياة أكثر راحة عن الآن؟		
٤	هل تعتقد أن أصحاب الشهرة (في الدين والأعمال و.....) يتكلمون بصفة عامة أفضل من عامة الناس؟		
٥	إذا كنت صاحب أعمال (شركة - مصنع - محل بيع أدوات منزلية- صاحب كشك- ....) هل تحب إدارته بنفسك بدلا من أن تكلف آخر بإدارته؟		
٦	هل تقبل الهجرة إلى مكان بعيد أو السفر خارج البلاد عندما تعتقد أن ظروف العمل هناك أفضل؟		

م	العبارات	نعم	لا
٧	عندما تلعب مباراة (أو أي لعبة تحبها) هل تحب دائمًا الفوز؟		
٨	عندما تفسد الظروف سعيك نحو النجاح، فإن حماسك لا يفتر أبدًا؟		
٩	هل يمكنك أن تتجنب الإجهاد الذي قد تتعرض له خلال عملك، دراستك، تفكيرك؟		
١٠	عندما تدور مناقشة بينك وبين بعض الغرباء، فهل تتساءل بينك وبين نفسك عن الأثر الذي أحدثته فيهم؟.		
١١	هل يقال عنك دائمًا: إنك شخص متفائل؟		
١٢	إذا تلقيت الدعوة لتناول الطعام على مائدة شخص رفيع المقام، هل تلبي الدعوة وترتدي أرقى ما لديك من ثياب؟		
١٣	هل يمكن اعتبارك شخصا طيب المعشر سريع الألفة؟		
١٤	هل أنت شخص شديد التواضع؟.		
١٥	هل أنت شخص صبور؟		

والآن: **كم من الأسئلة حصلت على إجابتها بـ (نعم) وكم منها بـ (لا)؟.**

الإجابة: نعم = ١، لا = صفر.

إذا كنت حصلت على:

مجموع الدرجات من ٤ - صفر:

- طموحك الشخصي ضعيف.
- لا ترغب في المخاطرة بأشكالها المختلفة.
- قانع بما أنت فيه، ولا ترغب في اتخاذ خطوات جادة نحو مزيد من النجاح (إن كان ما أنت فيه الآن نجاحا)، وتميل إلى الفرار من المواجهات وعدم تقبل الآخرين.
- شديد التحفظ والحرص على حياتك، وهذا ينعكس بشدة على طموحاتك.

مجموع الدرجات من ٥ -٨:

- لديك درجة مقبولة من الطموح.
- تحتاج إلى مزيد من اليقظة والتنبه والفطنة والإحساس الفطري بالفرص السانحة، واكتساب سرعة ردود الأفعال تجاه الفرص واغتنام المكاسب.
- لا بد من تجنب التردد والتخوف والتفكير البطيء والحرص الزائد.

مجموع الدرجات من ٩ -١٥:

- لديك نزعة قوية للطموح.

- تميل للسيطرة على نفسك وإرادتك قوية للترقي.

- بقليل من الإرادة الإضافية وتحسين الظروف بصناعتها يمكنك الوصول إلى كل ما تطمح إليه.

الطموح:

- قاعدة أساسية لكل إنسان
- ركيزة قوية لبدء المشوار في الحياة
- شعلة لا تهدأ ولا ينطفئ لهيبها حتى الوصول إلى الهدف المطلوب
- والطموح يعتمد على ما تبذله من جهد وما تتمتع به من مواهب وفعاليات وإمكانيات وحكمة أساسية «إن لم تجد الفرصة فاصنعها».

والإنسان الذي ليس لديه طموحات يسعى إلى تحقيقها إنما هو إنسان فارغ من المعاني الحقيقية التي خلق لأجلها، كيف لا يكون ذلك والله عز وجل قد ألقى على عاتقه مسئولية الخلافة في الأرض التي عبر عنها بالأمانة في قوله: ﴿إِنَّا عَرَضْنَا الأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَن يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الإِنْسَانُ﴾ [الأحزاب: ٧٢].

فأنى له أن يؤديها إذا لم يكن مليئًا بالطموحات الصادقة!.

فلا بد للإنسان من أن يكون طموحًا إلى الارتقاء بنفسه إلى معالي الأمور، والطموحات التي لا يسعى صاحبها إلى تحقيقها إنما هي أمانة كاذبة سخيفة لا يلبث صاحبها إلا أن يرى الفشل الذريع يهجم على كل أمانيه ويحولها إلى سراب.

وهذا عمر بن عبد العزيز -خامس الخلفاء الراشدين- يقول معبرًا عن طموحه: «إن لي نفسًا تواقة، تمنت الإمارة فنالتها، وتمنت الخلافة فنالتها، وأنا الآن أتوق إلى الجنة وأرجو أن أنالها».

والآن كيف نصل إلى النفس التواقة الطموحة؟

- النجاح عمل وجد وتضحية وصبر، ومن منح طموحه صبرًا وعملا وجدًا حصد نجاحًا وثمارًا، فاعمل واجتهد وابذل الجهد لتحقيق النجاح والطموح والهدف.



- غير رأيك في نفسك، فأنت تملك طاقات كبيرة وقوى خفية تحتاج فقط إلى أن تزيل عنا غبار التقصير والكسل، اشطب من حياتك كلمات السلبية مثل: «لا أستطيع، لا أعرف، مستحيل، غير ممكن، لست ماهرا »، وردد كلمات معاكسة لها مثل: «سأحاول، ممكن أن أقوم به، أنا أستحق الأفضل، أنا قادر بفضل الله على أداء ذلك، أنا ممتاز».

- النجاح هو ما تصنعه، فكر بالنجاح، أصب النجاح، فالناجحون لا ينجحون وهم جالسون لاهون ينتظرون ضربة الحظ، ولكن يصنعون نجاحاتهم بالعمل والجد والتفكير واستثمار الفرص والاعتماد على ما ينجزون بأيديهم.

- لا تخشَ الفشل، بل استغله ليكون معبرًا لك نحو النجاح.

انظر لموقف النبي ﷺ وهو يدعو قومه، ثم موقفه في الطائف ويوم أحد؛ لا يأس ولا فشل، ولكن تعلم من التجربة. والوحيد الذي لا يفشل هو من لا يعمل.

- املأ نفسك بالإيمان والأمل؛ فالإيمان بالله عز وجل أساس كل نجاح، وهو الفوز الذي يضيء لصاحبه الطريق، وهو المعيار الحقيقي لاختيار النجاح الحقيقي. الإيمان يمنحك القوة والوقود، والمسلم الحق لا يكون كذلك إلا إذا صنع بإيمانه المسلم الطموح، وإن لم يجد المجتمع أو البيئة صنع مجتمعًا طموحًا (انظر للصحابة رضوان الله عليهم قبل الإسلام وبعده وكيف غير الإسلام شخصياتهم فغيروا مجتمعاتهم؛ فهذا المثنى بن حارثة والرسول يدعو قومه بني شيبان للإسلام يقول الرسول ﷺ:.... إنما نزلنا بين صَرَيَيْنْ أحدهما اليمامة والآخر السمامة، فقال له رسول الله: «ما هذان الصريان» قال: أنهار كسرى ومياه العرب، فأما ما كان من أنهار كسرى فذنب صاحبه غير مغفور وعذره غير مقبول، وإنا إنما نزلنا على عهد أخذه علينا كسرى أن لا نحدث حدثًا ولا نؤوي محدثًا، وإني أرى هذا الأمر الذي تدعونا إليه يا أخا قريش مما تكره

الملوك فإن أحببت أن نؤويك وننصرك مما يلي العرب فعلنا، فقال رسول الله: «ما أسأتم في الرد إذا أفصحتم بالصدق، وإن دين الله عز وجل لن ينصره إلا من حاطه من جميع جوانبه، أرأيتم إن لم تلبثوا إلا قليلا حتى يورثكم الله تعالى أرضهم وديارهم ويفرشكم نساءهم، أتسبحون الله وتقدسونه؟» قال أحد القوم: اللهم فلك ذلك.

وبعد سنون قليلة كان المثني بن حارثة الشيباني وقومه بعد أن أشرق القلب بنور الإسلام هم أجرأ القوم على قتال الفرس بعد أن كانوا يرهبونهم ولا يفكرون في قتالهم؛ بل إنهم ردوا دعوة النبي بعد اقتناعهم بها لاحتمال أن تلجئهم إلى قتال الفرس؛ الأمر الذي لم يكونوا يفكرون فيه أبدًا، إنه الإيمان.

- ضع أمامك دائمًا أن:

- الطموح مفتاح أبواب المجد والعليا.
- الطموح عنوان لكل شخص مثابر ناجح.
- الطموح درب وطريق لكل عقل منير.
- الطموح سلاح تحصل به المستحيلات وتزيل به العقبات.
- الطموح به تمحي ظلمة الليل وسواد الجهل.
- الطموح بحر لا ساحل له.
- الطموح المحك الرئيسي للتقدم والتخلف.

- الطموح سمة جليلة وفاضلة إذا اكتسبها الإنسان أصبح مثاليًا يرقى بنفسه ومجتمعه إلى ذرى المجد.
- الطموح هو الكنز الذي لا يفنى، فكن طموحًا وانظر إلى المعالي.

وفي ذلك تجربة عملية:

كان كافور الإخشيدي وصاحبه عبدين أسودين، فجئ بهما إلى قطائع بن طولون صاحب الديار المصرية وقتئذ، ليباعا في أسواقها، فتمنى صاحبه أن يباع لطباخ حتى يملأ بطنه ما شاء، وتمنى كافور أن يملك هذه المدينة ليحكم وينهى بأمره، وقد بلغ كل منهما مناه فبيع صاحب كافور لطباخ وبيع كافور لأحد قواد المصريين، فأظهر كفاءة واقتدارًا، ولما مات مولى كافور قام مقامه واشتهر بذكائه وكمال فطنته حتى صار رأس القواد وصاحب الكلمة عند الولاة، وما زال يجد ويجتهد حتى ملك مصر والشام والحرمين.

مر كافور يومًا بصاحبه فرآه عند الطباخ بحالة سيئة، فقال لمن معه: لقد قعدتْ بهذا همته، فكان كما ترون، وطارت بي همتي فكنت كما ترون، ولو جمعتني وإياه همة واحدة لجمعنا عملٌ واحد.

* * *

هل لديك القدرة على الاستيعاب واستيعاب الآخرين؟

أختر الإجابة التي تتفق وما تعمل وليس ما تتمنى:

١ - من أهم متطلبات العمل في مجال الأعمال إجادة لغة أجنبية أو أكثر، فهل تجيد لغة واحدة أم أكثر من لغة؟

أ- تجيد لغة أجنبية واحدة فقط.

ب- تجيد أكثر من لغتين.

ج- لا تجيد أية لغة.

٢ - تختلف طريقة كل إنسان في إنجازه لأعماله، فمنهم من يفضل أن يعمل في عمل واحد فقط، ومنهم من يعمل في عدة أشياء في وقت واحد، فماذا تفضل أنت؟

أ- أن تعمل في عمل واحد فقط.

ب- أن تعمل عملين في وقت واحد.

ج- أن تعمل عدة أشياء في وقت واحد.

٣ -إذا كان عليك إنجاز عمل هام يتطلب منك المزيد من الجهد والتركيز والعناية، فماذا تفعل غالبًا؟

أ- تعمد إلى إنجازه دفعة واحدة.

ب- تتوقف بعض الوقت عندما تشعر بالإجهاد.

ج- تميل إلى إنجاز العمل على دفعات صغيرة رغم ما قد يستغرق ذلك من وقت.

٤ -عندما تقابل زميلا جديدًا في العمل فإنك:

أ- تكون في حاجة إلى بعض الوقت حتى تتقبله.

ب- تتقبله على الفور.

ج- لا تتقبله إلا إذا كانت حالتك المعنوية مرتفعة.

٥ - كثيرًا ما يمكن الحكم على شخص ما من خلال طريقته في تناول طعامه.. فهل أنت تفضل:

أ- أن تتناول وجبة طعام أساسية في اليوم.

ب- أن تتناول عدة وجبات خفيفة وصغيرة.

ج- أن تتناول ثلاث وجبات متوازنة.

٦ -أنت دائمًا تفضل في سهراتك وسمرك:

أ- السهرات والسمر الحاشد الذي يضم الكثير من الأصدقاء.

ب- السهرات والسمر الذي لا يزيد عدد أفراده عن خمسة أو ستة أشخاص.

ج- السهرات والسمر الثنائي فقط.

٧ -فيما يلي عدد من الأشياء التي لا توجد بينها علاقة في الظاهر، ويمكن أن تكرهها كلها أو بعضها، فما الذي تكرهه أكثر من سواها:

أ- الحسد.

ب- العيش في عزلة.

ج- قضاء يوم عطلتك الأسبوعية في المنزل.

٨ -إذا ما أصدر رئيسك في العمل (أو إذا جاءتك بعض الرسائل من عملائك غير واضحة) تعليمات متناقضة وغير واضحة، فما هو رد فعلك غالبًا؟:

أ- تتمكن من جمعها وجعلها واضحة.

ب- تتقبل تلك التعليمات في صمت بينما أنت شديد الضيق والغم.

ج- تطلبَ المزيد من الإيضاح.

٩ - العديد من الأشخاص يمكنهم مزاولة نشاط واحد أو أكثر من نشاط بجانب مهنتهم، فهل يمكنك ذلك؟

أ- نعم يمكن أن أمارس عدة أنشطة إلى جانب مهنتي.

ب- يمكنني أن أمارس نشاطًا واحدًا على الأقل بجانب مهنتي.

ج- لا يمكن ممارسة أي نشاط بجانب عملي.

١٠ -إذا كنت في رحلة مع الأصدقاء واقترح عليك بعضهم أن يعلموك لعبة جديدة من ألعاب التسلية وغيرها فهل:

أ- تسارع إلى تعلم تلك اللعبة؟.

ب- تأخذ الأمر بصرامة وجدية مثل باقي الأعمال؟.

ج- لا تشعر بأية رغبة في التعلم؟.

١١ - إذا ما دفعتك الظروف إلى أن تتعلم مهنة جديدة ليست لك بها دراية من قبل، فماذا يكون شعورك؟

أ- يكون الأمر شاقًا عليك ويفوق احتمالك.

ب- تشعر بالسعادة والإثارة.

ج- تنجح في تلك المهنة كما تعودت في كل ما قمت به من أعمال.

والآن

لدينا ثلاث فئات من الإجابات موزعة على الجدول التالي، انظر إلى أي فئة أنت تنتمي أو على الأقل أكثر إجابتك ضمن هذه الفئة:

العبارة رقم	الفئة الأولى	الفئة الثانية	الفئة الثالثة
١	ب	أ	ج
٢	ج	ب	أ
٣	ب	أ	ج
٤	ب	أ	ج
٥	ج	أ	ب
٦	أ	ب	ج
٧	ب	أ	ج
٨	أ	ج	ب
٩	أ	ب	ج
١٠	ب	أ	ج
١١	أ	ب	ج

أين أنت؟

في الفئة الأولى:

- تتمتع بقدرة عالية على الاستيعاب وحضور البديهة وسرعة التأقلم مع الظروف الجديدة التي قد تواجهك بدون مقدمات.
- تملك القدرة على أن تتوافق مع من حولك دائمًا.
- لديك قدرة عالية على تنظيم حياتك وأفكارك.
- تستطيع مزاولة أكثر من عمل في وقت واحد، ومتفوق في الألعاب والأنشطة الرياضية والعقلية التي تتطلب قدرات خاصة على التركيز.
- جاد جدا وبصورة زائدة عن الحد، ولا تفرق بين أوقات العمل والترفيه.

في الفئة الثانية:

- درجة استيعابك طيبة، ولكن ليست على نفس مستوى الفئة السابقة.
- يمكن لك أن ترتقي بنفسك إن اجتهدت قليلا للتخلص من بعض المعوقات النفسية التي تضعها لنفسك.
- أنت غير معتاد على مزاولة أكثر من نشاط في وقت واحد، ووقتك ضيق.
- لا بد من تخفيف درجة تحفظك إزاء الآخرين.

في الفئة الثالثة:

- درجة استيعابك منخفضة ربما بسبب ارتباكك الشديد عندما يوكل إليك عمل جديد.
- تفشل إذا كان أمامك أكثر من عمل تؤديه.
- تحتاج إلى وقت طويل حتى تتقن ما تقوم به من عمل، كما تحتاج إلى التركيز الشديد.
- إذا ما تدخلت في عملك أية مؤثرات خارجية، فإنك تتوقف ولا تستطيع أن تستمر في عملك.

الاستيعاب:

تلك القدرة والموهبة على استغلال ما لديك من مهارات وتوظيفها بطريقة جيدة لخدمة أهدافك؛ بحيث يمكنك استقبال المزيد من المعلومات والخبرات دون أن يحدث أي ارتباك أو تشويش في الذهن.

ومن هذا الاستيعاب للنفس وما حولها يمكن أن يتم استيعاب الآخرين.

استيعاب الآخرين: هو قدرة الشخص على جذب الآخرين على اختلاف عقولهم وأمزجتهم وطبقاتهم وثقافاتهم؛ فالناس يختلفون اختلافًا نوعيا في كل شيء؛ في نمط التفكير وفي الذكاء وفي القدرات الحسية والنفسية، والشخص الناجح هو القادر على التأثير

في الآخرين -كل الآخرين- واستيعاب هؤلاء الآخرين فكريا وكل شيء فيهم، وبذلك يكون الاستيعاب قدرة شخصية ومؤهلات خلقية وصفات ضرورية تساعد الشخص وتجعله منارة للهدى في موقعه؛ يستقطب الناس ويلتفون حوله.

والقدرة على الاستيعاب من أهم المؤهلات المطلوبة للشخص الراغب في النجاح وللوصول لها عليك بـ:

- تغليب الإيجابية على السلبية؛ حيث لا جمود ولا تقوقع بل حياة وتفاعل.
- الصبر على أذى الناس، يقول الرسول ﷺ: «**الذي يخالط الناس ويصبر على آذاهم خير من الذي لا يخالط الناس ولا يصبر على آذاهم**» [رواه أحمد في المسند].
- اليسر لا العسر في التعامل، والتيسير لا التعسير.
- تحديد الأولويات وتغليب الأولويات العليا، وتقديم الأهم على المهم.
- كن قدوة للغير، يقول علي بن أبي طالب كرم الله وجهه: «من نصَّب نفسه للناس إمامًا فليبدأ بتهذيب نفسه قبل تهذيب غيره، وليكن تهذيبه بسيرته قبل تهذيبه بلسانه، ومعلم نفسه ومهذبها أحق بالإجلال من معلم الناس ومهذبهم».

- الاهتمام المتوازن من غير تفريط أو إفراط.

- التواضع والبعد عن الكبر.

- الكرم والإنفاق وعدم البخل.

- قضاء حوائج الناس والقيام بخدمتهم.

- البعد عن التنطع والفلسفة التي تذهب بجوهر الحقيقة أو تفسده.

- التنازل عن فكرة ثبت الخطأ فيها بالأدلة والبراهين والحجج الساطعة (تذكر موقف النبي ﷺ في غزوة بدر مع الصحابي الخبير العسكري الحباب بن المنذر ﷺ، حينما طلب نقل مكان المعركة إلى مكان آخر، ونفس الصحابي في موقف آخر يوم فتح خيبر).



هل أنت خجول؟

أجب بـ [نعم] أو بـ [لا]:

العبارات	نعم	لا
١- هل تحب الانطواء والانزواء وتفضل دائمًا الابتعاد عن الناس وعدم صحبتهم؟		
٢- هل تفضل أحلام اليقظة في حياتك وترى أنها السبيل لما أنت فيه من مشكلات؟		
٣- هل تعاني من الحساسية الشديدة المتمثلة في الظن السيئ وعدم تقبل المزاح بطريقة عادية؟		
٤- هل تتأثر من أي كلمة وتحور كلماتها لتفهمها على غير مرادها؟.		
٥- هل تعاني من القلق الشديد؟		
٦- هل تتوقع الخطر وإن كان بعيدًا؟		
٧- هل تخاف من نقد الغير لك؟		
٨- هل تمتنع عن الاشتراك مع (زملائك، جيرانك، أصدقائك) في أنشطتهم ولا تندمج في الحياة معهم؟		

العبارات	نعم	لا
٩- هل تشعر بالجمود والخمول في الوسط الذي تعيش فيه (طالب، عامل، زوج، زوجة،... إلخ).		
١٠- هل ترى أن المرض يمكن أن يجذب الأنظار إليك؟		
١١- إذا اضطررت للحديث في البداية في أحد الاحتفالات أو ما شابه ذلك، هل تجد في الأمر صعوبة وتوترًا؟		
١٢- هل ترى في نفسك ترددًا شديدًا عند التطوع لأداء مهام فردية أو اجتماعية مع الآخرين؟		
١٣- هل أنت قليل التحدث في وجود غرباء؟		
١٤- عندما يتحدث آخرون لك، هل تجد نفسك تنظر لأي شيء من حولك عدا من يتحدث إليك؟		
١٥- هل تعاني من أعراض (ليست أعراضا مرضية) مثل: • زيادة النبض. • مشكلات وآلام في المعدة. • رطوبة وعرق زائد في اليدين والكفين.		

العبارات	نعم	لا
• دقات قلب قوية. • جفاف في الفم والحلق. • الارتجاف والارتعاش اللا إرادي.		
١٦- هل تحاول قدر المستطاع أن تبقى بعيدًا عن الأضواء؟		
١٧- هل تخاف من المجهول؟		
١٨- إذا قدر لك وتوليت رئاسة أو قيادة أمر ما، هل تطلب وبصراحة عدم تولي هذه المسئولية؟		
١٩- هل تشعر بعدم الراحة عند الجلوس في غرفة مع أفراد لا تعرف أي شخص منهم؟		
٢٠- هل تسعد بقضاء الوقت مع الأجهزة (مثل الحاسب الآلي أو التليفزيون) أكثر من استمتاعك بقضاء الأوقات مع الناس؟.		

والآن:

كم من الأسئلة حصلت على إجابتها بـ (نعم)، وكم منها بـ (لا)؟

الإجابة: نعم = ١ لا = صفر.

إذا كنت حصلت على:

مجموع الدرجات من ٥ - صفر:

- أنت صاحب شخصية تحب الناس ولا تخجل من التعامل معهم.
- تحب العمل في فريق وتشعر بالسعادة عند الانخراط ضمن مجموعة من الناس.
- ممكن أن يطلق عليك أنك شخص اجتماعي بحق.

مجموع الدرجات من ٦ - ١٠:

- لديك درجة مقبولة من معاشرة الناس وعدم الخجل منهم، ولكن إن زاد العدد قليلا من حولك تفضل الابتعاد والانسحاب خجلا.
- تقف على عتبة الخجل التام والخوف من الناس إن لم تصعد بنفسك لتنأي عن مرض الخجل.
- عندما تكون وحيدًا لا تجد غضاضة في ذلك؛ بل وتستمتع عندها بوقتك.

مجموع الدرجات من ١١ -٢٠:

- أنت شخص خجول بحق تفتقد للمهارات الاجتماعية.
- تفضل الانزواء والانطواء عن معاشرة الناس والالتقاء بهم.

- تميل إلى النظرة السلبية لذاتك مع الشعور بالوحدة دائمًا.

الخجل:

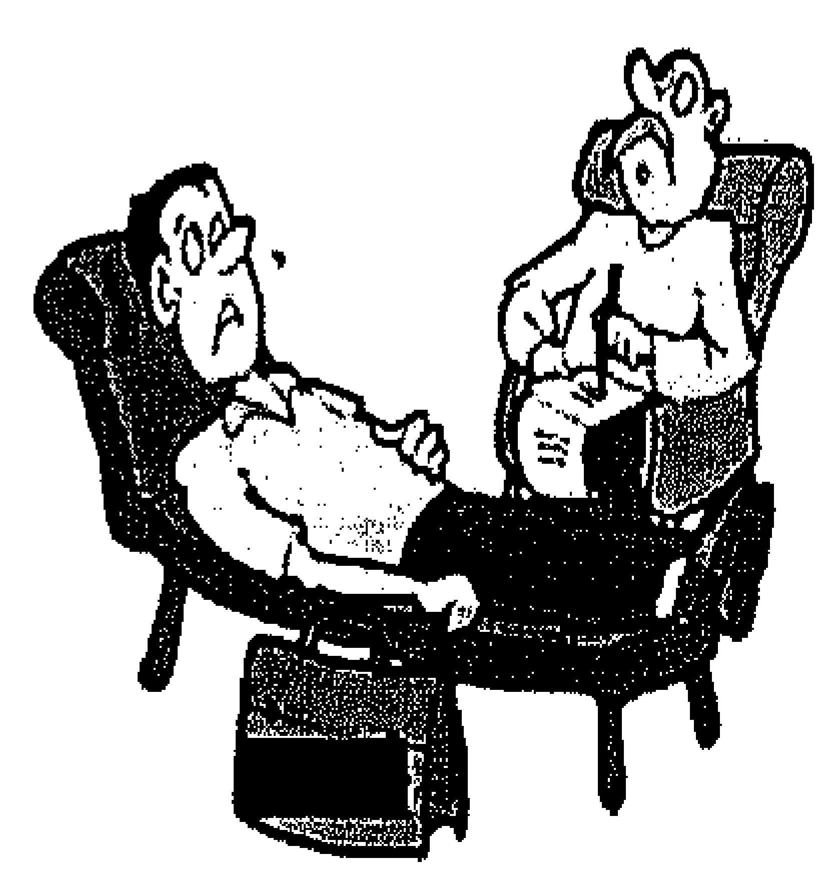
مرض قد يعود -حسب رأي خبراء الصحة النفسية-لثلاثة أسباب متفاعلة هي:

- الوراثة.
- فقدان المهارات الاجتماعية.
- نظرة سلبية للنفس والذات.

وهو نوع من القلق الاجتماعي الذي يؤدي إلى حدوث مشاعر متنوعة تتراوح بين القلق والتوتر البسيط إلى مشاعر رعب وهلع واضحة ينتهي إلى الشعور بالوحدة والانعزال عن المجتمع.

ولذا لا بد من:

- كن البادئ في الحديث مع الآخرين، واعلم أن من أفضل وسائل افتتاح الحديث هو الثناء أو إبداء الإعجاب بصفة أو شيء معين في الآخرين.



- ألقِ التحية والسلام يوميا على خمسة أشخاص غرباء على الأقل، ولا تنس الابتسامة عند التحية.
- اسأل عن أماكن ومحلات تعرف

مكانها وعن كيفية الوصول إليها مع شكر من سألتهم على لطفهم وأدبهم لإرشادك للعنوان المطلوب.

- حاول أن تكتسب الثقة بنفسك وقدراتك من خلال كتابة نقاط ضعفك كما تراها في عمود خاص، واكتب مقابل كل نقط ضعف الصفة المضادة لها مثل:

- لا أثق بالآخرين ← أثق بنفسي.
- الحياء من الإيمان ← يد الله مع الجماعة.
- الآخرون يكرهونني ← أنا محبوب من الآخرين

ثم اجتهد لإقناع نفسك بالصفات التي على اليسار حتى تتشبع بها.

- تخيل موقفا سبَّب لك القلق والارتباك والحرج لأنك خجول، وحاول بالمقابل أن تفكر بما كنت ستفعله لو لم تكن خجولا واستمر على هذا يوميا ولمدة أسبوع، وبعدها إذا واجهت على أرض الواقع موقفًا طبق ما فكرت به.

- إذا وقفت في طابور لأي شيء، ابدأ بالحديث مع الذي أمامك أو خلفك بسؤال مناسب لموقف الطابور.

- ربِّ نفسك على الجرأة، وتذكر الأمثلة التاريخية وتربية

الرسول ﷺ والسلف الصالح على هذا الأمر:

* عن سهل بن سعد الساعدي ﷺ أن رسول الله أتى بشراب فشرب منه، وعن يمينه غلام وعن يساره أشياخ (أي مسنين)، فقال للغلام: «**أتأذن لي أن أعطي هؤلاء؟**» قال الغلام: لا والله ولا أوثر بنصيبي منك أحدًا» [رواه مسلم].

أأنت أقل من هذا الغلام ورده على رسول الله ﷺ؟

* مر أمير المؤمنين عمر بن الخطاب ﷺ مرة في طريق من طرق المدينة وأطفال هناك يلعبون وفيهم عبد الله بن الزبير، وهو طفل يلعب فهرب الأطفال هيبة من عمر، ووقف ابن الزبير ساكتًا لم يهرب، فلما وصل إليه عمر قال له: لِمَ لَمْ تهرب مع الصبيان؟

فقال على الفور: لست جانيًا فأفر منك، وليس في الطريق ضيق فأوسع لك.

جواب جرئ دون خجل وهو طفل، فكيف بك؟

* قحطت البادية في أيام هشام بن عبد الملك فقدمت عليه العرب فهابوا أن يتكلموا، وكان فيهم درواس بن حبيب، وهو إذ ذاك صبيًا، فوقعت عليه عين هشام فقال لحاجبه: ما يشاء أحد يدخل عليَّ إلا دخل حتى الصبيان؟ فقال الصبي: يا أمير المؤمنين، إنا أصابتنا سنون ثلاث؛ سنة أذابت الشحم، وسنة أكلت اللحم، وسنة نقت العظم (أي أخرجت مخه)، وفي أيديكم فضول أموال فإن كانت لله ففرقوها على عباده، وإن

كانت لهم فعلام تحبسونها عنهم؟ وإن كانت لكم فتصدقوا بها عليهم، فإن الله يجزي المتصدقين ولا يضيع أجر المحسنين.

فقال هشام: ما ترك لنا هذا الغلام في واحدة من الثلاث عذرًا، فأمر للبوادي بمائة ألف درهم، وله بمائة ألف درهم.

فقال الصبي: ارددها يا أمير المؤمنين إلى جائزة العرب، فإني أخاف أن تعجز عند بلوغ كفايتهم.

فقال هشام: أما لك حاجة؟ قال الصبي: ما لي حاجة في خاصة دون عامة المسلمين، فخرج الصبي وهو من أنبل القوم وأكرمهم.

ماذا أنت فاعل لو كنت مكان هذا الصبي أيها الكبير؟

***

هل أنت محبط؟

أجب بـ [نعم] أو [لا]:

م	العبارات	نعم	لا
١	هل تتصرف بخشونة وغلظة مع الأفراد وغير الأكفاء؟		
٢	هل تشعر -بصفة دائمة- بالرغبة في ضرب الآخرين أو إيذاء الآخرين، وتجد لذة في ذلك؟		
٣	هل تشعر بالضيق من تصرفات وعادات الآخرين؟		
٤	هل تشعر بالإحباط لدرجة الإحساس بالرغبة في الصراخ؟		
٥	هل تشعر دائمًا بالملل؟		
٧	هل تشعر دائمًا أن شيئًا ينقصك؟		
٨	هل تعتقد أنك فاقد الطموح؟		
٩	هل تشعر دائمًا أن أيامك تجري بسرعة دون أية فائدة مرجوة؟		
١٠	هل تشعر بأنك في حاجة لمزيد من تحمل المسئولية والأعباء؟		
١١	هل تشعر بالفخر بطريقة إنجازك للأعمال؟		
١٢	هل تشعر بأنك تمتلك مواهب وقدرات لا		

م	العبارات	نعم	لا
	تحسن استغلالها على الوجه الأمثل؟		
١٣	هل تشعر بأنك تحقق الآن أحلامك القديمة في سن ١٨ أو قبلها أو بعدها بقليل؟		
١٤	هل تشعر بالحاجة الشديدة إلى الصبر وكبح انفعالاتك؟		
١٥	هل تشعر بعدم الثقة بالنفس أو الحرج أو أية مشكلات أمام الآخرين خاصة الجنس الآخر؟		
١٦	هل تشعر بالتوتر الدائم؟		
١٧	هل تشعر بالتخبط أو عدم السيطرة على المواقف؟		
١٨	هل تشعر بالاستسلام والشعور بالعجز؟		
١٩	عندما تفكر، هل تفكر في الظروف الصعبة والتجارب الفاشلة لك أو للآخرين؟		
٢٠	هل تعيش فكرًا وعقلا وقلبًا مع الأحداث المليئة بالعذاب والنكد، وتستلذ بالآهات (سواء في مشاهدة فيلم سينمائي أو قراءة رواية أو سماع قصة ألم.....)؟.		

والآن

كم من الأسئلة حصلت على إجابتها بـ (نعم)، وكم منها بـ (لا)؟

الإجابة: نعم = ١ لا = صفر.

إذا كنت حصلت على:

مجموع الدرجات من صفر -٧:

- أنت بعيد تمامًا عن الوقوع في دائرة الإحباط.

مجموع الدرجات من: ٨ -١٤:

- أنت بعيد عن الوقوع في دائرة الإحباط الكامل، ولكن لديك إشارات إنذار قوية تؤكد احتمال وقوعك في الفخ، عليك بالاحتراس والحذر الكامل.

مجموع الدرجات من ١٥ -٢٠:

- حياتك حاشدة بكثير من الشعور بالإحباط.
- لديك إحساس دائم بالغضب والحنق والغيظ، وعجز تام عن القيام برد فعل يريح نفسك.
- أحيانًا كثيرة تجد في نفسك: إهمالا للعمل، عدم مبالاة، انهزامية، عدم اهتمام بالمظهر، سخرية وتهكما، شللا فكريا، تلعثما، عجزا جسمانيا.

الإحباط:



إحساس بالحنق لعدم تمكن فرد من الوصول إلى شيء لتملكه أو اختباره أو عمله، وهو شعور بالفراغ القاتل والملل العقيم لا يصحبه أي سرور ناتج عن التعامل مع الأشخاص أو الأشياء، وهو الشعور بالعجز التام عن القيام برد فعل يؤدي لنتيجة ما.

ولذا لا بد من:

- اللجوء إلى الأماكن المريحة والهادئة.
- الاتصال بالأصدقاء المقربين -غير المحبطين- لتفريغ الأسباب الرئيسية للإحباط.
- حسن الظن بالله والدعاء، مع محاولة البكاء لأنه يريح الضمير ويسلي القلب.
- التسلية في الأماكن المفتوحة والهواء الطلق والمناظر الجذابة مع أصدقاء صالحين غير مرضى بمرضك اللعين.
- التدرب على الصبر والتحمل واستيعاب المشكلات.
- التأمل في أسباب ما تعانيه تأمل الواعي المفكر بعمق، وبأن دائمًا هناك حلول لكل المشكلات.

- الانشغال بالهوايات المفيدة.

- النظر لما يعانيه الغير من مشكلات لتقوية الهمة وعظم المسئولية، وأنه لا يجوز بأي حال من الأحوال الهروب أمام شبح الإحباط أو الاستسلام له.

- التفكر في تجارب الصامدين الذين قاوموا الظروف الصعبة وقهروها ولم يستسلموا لها.

تذكر قول الشاعر:

لا تحسبن المجد تمرًا أنت آكله لن تبلغ المجد حتى تعلق الصَّبْر

- تذكر النبي ﷺ وتحمله للشدائد والأذى، فما لان وما أحبط وموقفه في مكة والطائف، وتذكر تحمل الصحابة رضوان الله عليهم للشدائد والأذى مثل:

- أبي بكر الصديق
- عمر بن الخطاب.
- عثمان بن عفان.
- طلحة بن عبيد الله.
- الزبير بن العوام.
- بلال بن رباح.
- عمار بن ياسر.

- خباب بن الأرت.
- أبو ذر الغفاري.
- سعيد بن زيد.
- عثمان بن مظعون.
- عبد الله بن حذافة السهمي.

كل هؤلاء وغيرهم تعرضوا لما لا يحتمل فما أحبطوا..

قارن نفسك بهم، ولماذا يحدث لك ما يحدث ولم يحدث لهم ما يحدث لك!.

- ضع نصب عينيك همة الإمام الشافعي ﷺ وهو يقول:

أمطري لؤلؤًا جبال سرنديب ... وفيضي آبار تبريز تِبْرا

أنا إن عشت لست أعدم قوتًا ... وإذا مت لست أعدم قبرًا

همتي همة الملوك ونفسي ... نفس حر ترى المذلة كفرًا

وإذا ما قنعت بالقوت عمري ... فلماذا أهاب زيدًا وعمرًا

***

هل أنت شارد الذهن؟

أجب بـ (نعم) أو (لا):

م	العبارات	نعم	لا
١	هل أنت متهم دائمًا بالشرود وغياب الوعي؟		
٢	هل تسير كثيرًا بالطرقات (على قدميك أو بالسيارة) وتنسى الطريق الصحيح وتعود مرة أخرى لتصحيح الخطأ؟		
٣	هل تنسى دائمًا مواعيد تناول الوجبات؟		
٤	عند السفر، هل تصل متأخرًا في الغالب عن موعد قيام القطار؟		
٥	هل تنسى دائمًا رقم تليفون منزلك أو هاتفك المحمول؟		
٦	هل تقضي أوقاتًا طويلة في البحث عن أشياء مفقودة؟		
٧	هل كثيرًا ما تتساءل عن تاريخ اليوم أو في أي يوم من الأسبوع نحن الآن؟		
٨	هل كثيرًا ما تخرج من المنزل، ثم تعود لأنك نسيت شيئًا ما: الهاتف المحمول، شنطة		

م	العبارات	نعم	لا
	العمل،.....؟		
٩	هل تنادي الأشخاص بغير أسمائهم الحقيقية؟		
١٠	هل تنسى على الدوام تواريخ أيام الميلاد، والزواج،....؟		
١١	هل تنسى دائمًا موقع سيارتك وتقضي وقتًا طويلا في البحث عنها، أو تعطي موعدًا بمكان محدد لأحد الأشخاص وتنسى مكان اللقاء؟		
١٢	هل كثيرًا ما تكتب خطابين ثم تضع كل خطاب في المظروف الخطأ؟		
١٣	هل كثيرًا ما تنسى متعلقاتك في منازل الأصدقاء أو العمل أو المطاعم أو المسجد؟		
١٤	هل تنسى دائمًا عمرك وتاريخ ميلادك؟		
١٥	إذا ما كلفت بشراء احتياجات للأسرة من السوبر ماركت هل تجد صعوبة في تذكر هذه الاحتياجات وما تنوي شراءه وتتصل بهم لتذكر الاحتياجات؟		
١٦	هل تنتابك أحلام اليقظة بصفة دائمة وتعيش		

م	العبارات	نعم	لا
	أسير الخيالات والأوهام غير الواقعية؟		
١٧	هل تعاني من مشكلات ملحة في الحياة: عائلية، مالية، اجتماعية، عاطفية، في العمل،.....؟		
١٨	هل تعاني من مشكلات ملحة مثل: الترتيب غير المناسب والمزعج في العمل أو المنزل، أو ضيق المكان، أو شدة الحر أو البرد في مكان العمل أو في المنزل، أو شدة الضوضاء؟		
١٩	هل تعاني من عدم الارتياح لبعض الأشخاص مثل: زملاء في العمل، أحد الجيران،.....؟		
٢٠	هل تعاني من كثرة الزوار لك في المنزل أو في العمل؟		

والآن:

كم من الأسئلة حصلت على إجابتها بـ (نعم) وكم منها بـ (لا)؟.

الإجابة: نعم = ١ لا = صفر.

إذا كنت حصلت على:

مجموع الدرجات من ٤ - صفر:

- أنت حاضر الذهن دائمًا.

مجموع الدرجات من ٥ - ٩:

- أنت واقع في المنتصف، ولديك ميل للانحراف إلى هاوية فقدان الذاكرة، ولذا عليك بالاحتراس والحذر الكامل.

مجموع الدرجات من ١٠ - ٢٠:

- أنت صاحب ذهن مشغول بأفكار عديدة تجعلك منفصلا عن العالم الخارجي.
- أنت لا تهتم كثيرًا بما يدور من حولك من أمور.
- أنت كثيرًا ما تلقي بالأسئلة ولا تهتم بسماع الإجابات، وكثيرًا ما يلقي عليك الآخرون أسئلة ولا يتلقون إجابة شافية.

الشرود الذهني:



مشكلة يشكو منها الناس، وتتفاقم كلما كثرت مشكلات الحياة أو تقدم العمر، وهي مشكلة تعطل أفضل قوى الإنسان التي يتميز بها على سائر المخلوقات وهي العقل والفكر.

إن بناء القدرة على التركيز الذهني والعقلي يحتاج إلى تمرين

هادئ وطويل، لكنه صارم ودقيق كما يفعل الإنسان عند بناء وتقوية عضلاته؛ بحيث يستطيع بعد ذلك تركيز قواه الذهنية وحصر تفكيره العقلي في أي وقت أراد وفي أي موضوع أيضًا.

- إن التركيز الذهني هو تعريض الذهن زمنًا كافيًا لمؤثرات أو جملة مؤثرات كي تنطبع عليه انطباعًا واضحًا على أن يغلق الإنسان ذهنه دون كافة المؤثرات الأخرى، والمؤثرات هي: المعلومات التي يتم استيعابها من خلال إحدى الحواس الخمس: البصر، السمع، الذوق، الحس، الشم، ثم يتم معالجتها على ضوء ما سبقها في الذهن من معلومات وخبرات وتجارب، وما يؤمن به الإنسان من مبادئ وقيم.

ولأن صفة التركيز الذهني هامة ومفيدة للشخص، فهي كما يقول البعض:

- ليست العبقرية أكثر من تركيز الذهن.

- حصر الاهتمام هو أولى مقومات العبقرية.

- إن صبَّ الاهتمام في العمل والمشكلة التي هي قيد البحث، ثم نسيان الأمر بتاتًا بمجرد حسمه والوصول إلى قرار فيه بحيث تستعيد قوة تركيز ذهنك كاملة غير منقوصة من أهم أسباب النجاح في الحياة.

ولذا لا بد لك من:

- استبعاد كل ما يشتت فكرك ويشغل ذهنك من الواقع المحيط بك.

- احصر نفسك فيما أنت فيه فقط، انسَ أو تناسَ كل ما عداه، وتذكر قول الشاعر:

ما مضى فات والمؤمل غيب   ولـك السـاعة الـتي أنـت فيهـا

- إذا شعرت بالإجهاد استرخِ وأغمض عينك وأوقف تفكيرك.

- إذا شعرت بالخمول جدد التهوية، وتحرك من مكانك ومارس بعض التمارين الرياضية الخفيفة لدقائق.

- أعطِ نفسك قدرًا كافيًا من الراحة قبل بدء التفكر وممارسة العمل.

- لا تبدأ في التفكير في المسائل المهمة بعد تناول الطعام مباشرة ولا أثناء الجوع الشديد أو العطش.

- قم بعملية حصر للقضايا التي تحتاج منـك إلى تفكـير ورتبهـا حسب أهميتها أو استعجالها، واحـتفظ بـذلك مكتوبًـا، وفي وقت راحة لك سل نفسك عـن القضـية موضـوع الـتفكير: لماذا، متى، أين، كيف، من، مع).

- لماذا هذا الأمر أو هذه المهمة أريد القيام بها؟
- متى الوقت المناسب لها؟
- أين سأكون؟
- كيف ستنفذ؟
- من يقوم بها؟
- مع من؟

وحدد ما توصلت إليه في نقاط مختصرة، وسجل ذلك على الورق، وألقِ نظرة عليه، ثم حاول تذكر ذلك دون الرجوع لما كتبت، وعلى مدى فترات زمنية مناسبة للمهمة انظر لما كتبت وهل هناك إضافة أم لا، وحول ما فكرت فيه إلى أعمال قابلة للتنفيذ.

- استكثر من التزود بالطاقة الإيمانية، فكلما زاد الإيمان زادت الطاقة والتحمل.
- لا تلزم نفسك بما لا تطيق، ولكن أدر وقتك وإمكاناتك وظروفك بما تطيق.
- نوِّعْ في حياتك وغيِّر، فالملل والخمول والرتابة يثقل على النفس العمل.
- ثق داخلك أنك سوف تتذكر المعلومات التي تريدها وأنك ذو ذاكرة جيدة وذهن حاضر.

***

هل أنت إيجابي؟

أجب بـ [نعم] أو [لا]:

العبارات	نعم	لا
١- هل تعتقد بوجود عوائق تعرقل مسيرتك في الحياة؟		
٢- هل تشعر أن أجمل أيام حياتك ضاعت منك بسبب الآخرين ومن حولك؟		
٣- هل تشعر كثيرًا بالتعب وفتور الهمة والإحباط بلا سبب واضح؟		
٤- هل تشعر أن نصيبك من الحظ ضعيف؟.		
٥- هل ترى أن الحياة مكان للبؤس والشقاء والعناء لأمثالك؟		
٦- هل كثيرًا ما تشعر بفقد الأمل؟		
٧- هل تشعر دائمًا بالتعاسة بدون أسباب حقيقية؟		
٨- هل تعتقد أنك لا تستطيع فعل شيء تجاه الأحداث من حولك؟		
٩- هل ترى أن شخصيتك كما هي ولن تتغير مهما		

العبارات	نعم	لا
كانت الأحداث؟		
١٠- هل ترى أن الآخرين لن يسمحوا لك بالتميز في حياتك، فكلهم يكوِّنون «لوبي» وتكتلا لضياعك؟		
١١- هل تتحسر على ما أنت فيه وتقول: «لو كان الأمر بيدي لفعلت....».		
١٢- هل تعتقد أنك لا تستطع أن تتحكم في مشاعرك وردود أفعالك؟		
١٣- هل لا تستطيع اختيار رد الفعل المناسب للموقف؟		
١٤- لو عرض عليك أمر ما (أو عدة أمور في حياتك) هل الرد الجاهز عندك «لا أستطيع»؟		
١٥- هل تصحو من نومك وأنت تشعر أنك أقل الناس شأنًا في هذا العالم؟		

والآن،

كم من الأسئلة حصلت على إجابتها بـ (نعم)، وكم منها بـ (لا)؟.

الإجابة: نعم = ١، لا = صفر.

إذا كنت حصلت على:

على أكثر من ٨ درجات بـ (نعم):

- أنت شخص سلبي.
- تؤثر على حياتك أحاسيس سلبية دائمًا ربما لتعرضك للعديد من المشكلات والمصاعب الراجعة لعوامل خارجية.

مجموع الدرجات من ٣ - ٧ درجات بـ (نعم):

- مستقبلك فيما يبدو غامضًا.
- أحاسيسك ومشاعرك يكتنفها عدم الوضوح.
- تحتاج إلى إظهار التحدي والإصرار عليه.
- لا بد أن تكون أكثر إيجابية.

مجموع الدرجات ٢ فيما أقل بـ (نعم):

- أنت صاحب حياة إيجابية.
- مستقبلك تراه بعينيك، وتضعه بيديك بالتحدي لكل ما يواجهك.
- تستطيع أن تتخطى العقبات وتفوز بمستقبل أفضل.

الإيجابية:



الإيجابية بالنسبة للإنسان هي الطاقة التي تشحذ الهمة وتزكي الطموح، وبالتالي تدفع إلى البذل والعمل وانتهاز الفرص واستثمار الواقع، وهي الحقيقة التي تجعل للحياة أهدافًا ومحاور يتعلق بها القلب وتتشوق إليها النفس، ولأجلها تحشد الطاقات وتسخر الإمكانيات. الإيجابية عمل يمنع الكسل، وحيوية تقضي على الكسل، وانتشار لا يقبل الانحسار، إنها عطاء بلا حدود، وارتقاء فوق السدود، ومبادرة لا تكبلها القيود.

وكما جاء في «لسان العرب» أن معنى «الإيجاب» أي أوجبه إيجابًا، أي لزم وألزمه؛ أي إن الإيجابية تتضمن الإلزام والالتزام.

وللإيجابية عند المسلم ركائز تقوم عليها ودعائم تستند إليها، ومن أهم هذه الدعائم:

١ - الرسالة والأمانة: فالمسلم حامل رسالة ومبلغ أمانة، لم يخلق عبثًا ولم يترك هملا، ولا يتصور حامل رسالة نوما ولا كسلا إن أدرك رسالته وعرف مهمته وتأمل ما قيل للرسول ﷺ من رب العزة جل وعلا في بداية الدعوة:

﴿يَا أَيُّهَا الْمُدَّثِّرُ ۝ قُمْ فَأَنْذِرْ﴾ [المدثر: ١، ٢].

أي شمر عن ساعد الجد وأنذر الناس، وقم قيام العزم والتصميم، قم للجهد والنصب والكد والتعب؛ فالإيجابية قوة عزم وروح، قوة جد وهم، عمل وكدح، الإيجابية صفة للرجل المقبل على الدنيا بعزيمة وصبر، لا تخضعه الظروف المحيطة به مهما ساءت، ولا تصرفه وفق هواها؛ بل هو الذي يستفيد منها.

الإيجابية مقاومة تغييرية نحو الأفضل تستثمر القليل فتنميه وتحول المسار لتقود المسيرة، والإيجابية رفض للاستسلام للواقع وتبرير القعود وانتظار الأقدار.

ألم ترى الصحابي الجليل أنس بن النضر ﷺ في غزوة أحد حين أشيع أن رسول الله قد قتل، ورأى قومًا ممن أذهلتهم الشائعة وألقوا بسلاحهم فقال: ما يجلسكم؟

قالوا: قتل رسول الله، فقال: يا قوم، إن كان محمد قد قتل فإن رب محمد لم يقتل، وموتوا على ما مات عليه. وما زال يقاتل حتى استشهد، فوجد فيه بضع وثمانون، ما بين ضربة بسيف، أو طعنة برمح، أو رمية بسهم، فلم تعرفه أخته إلا ببنانه، وفي هذا قال الله عز وجل: ﴿مِنَ الْمُؤْمِنِينَ رِجَالٌ صَدَقُوا مَا عَاهَدُوا اللَّهَ عَلَيْهِ فَمِنْهُم مَّن قَضَىٰ نَحْبَهُ وَمِنْهُم مَّن يَنتَظِرُ وَمَا بَدَّلُوا تَبْدِيلًا﴾ [الأحزاب: ٢٣].

٢- المسئولية والمحاسبة: المسلم عليه تكليف شرعي وتبعات؛ فهو يتحمل تبعة أقواله وأفعاله ويحاسب عليها، ثم يجازى عليها، فإن أحسن فله المثوبة وإن أساء فعليه العقوبة، وحتى يتحمل

الإنسان هذه المسئولية ويستشعرها لا بد أن يكون عالمًا عاملا بها، فلا يكسل عما عليه أو لديه، وألا يجازى على ما فعل، يقول عز وجل: ﴿كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ﴾ [المدثر: ٣٨].

ويقول الرسول: «**كل الناس يغدو، فبائع نفسه فمعتقها أو موبقها**» [رواه مسلم].

والشخص الذي يعي ذلك لا يتصور منه التراخي أو عدم المبالاة أو لا يعبأ أو يكترث بالأمور. والإسلام لا يرضى بالسلبية ولا يقر في منهجه الانعزال أو الأنانية.

٣- الأجر والأثر: يقول عز وجل: ﴿وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ﴾ [التوبة: ١٠٥]، ميدان العمل حياة واقعية لا تكفي فيها المشاعر والنوايا ما لم تتحول إلى حركة واقعية، وللنية الطيبة مكانها ولكنها هي بذاتها ليست مناط الحكم والجزاء، إنما هي تحسب مع الأمل فتحدد قيمة العمل. ويقول عز وجل: ﴿إِنَّ هَذَا لَهُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ ۝ لِمِثْلِ هَذَا فَلْيَعْمَلِ الْعَامِلُونَ﴾ [الصافات: ٦٠- ٦١].

ففي ماذا تطمح، وفيما يطمح المسلم؟

وما يطمح فيه لا يحصل عليه دون كد وبذل وتضحية، فلا بد من عمل ﴿وَالْعَصْرِ ۝ إِنَّ الإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۝ إِلاَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ﴾ [العصر: ١- ٣].

انظر لهذه الآيات: دفع لكل فرد إلى الجد والعمل المربح

ودرجات ومنازل عالية، وكل هذا أنى يحصل عليه إلا بالإيجابية في العمل والتفكير والبعد عن السلبية وما حولها وما دونها، الأجر والثواب والأثر إلى أن يرث الله الأرض ومن عليها أو لا أثر على الإطلاق، غثاء كغثاء السيل.

وعليه فالإيجابي يحيا دائمًا بحياة تختلف عن السلبي فتجده يقول:

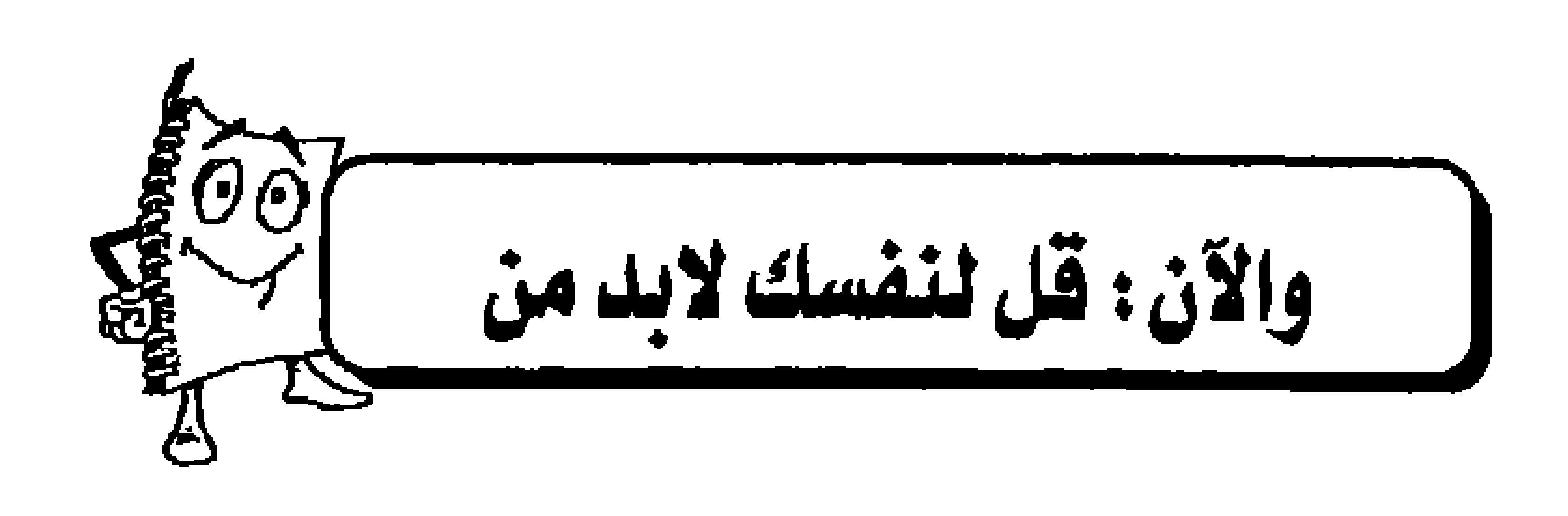
- دعنا نتدبر البدائل التي أمامنا، بينما السلبي يقول: لا أستطيع أن أفعل شيئا حيال ذلك.
- يمكنني أن أجرب أسلوبًا آخر، بينما السلبي يقول: هذه شخصيتي ولا أستطيع التغيير.
- أستطيع أن أتحكم في مشاعري وردود أفعالي، بينما السلبي يقول: لقد أطار صوابي بأفعاله.
- سوف أبذل قصارى جهدي في أن أكون متميزًا، بينما السلبي يقول: لن يسمحوا أبدًا لي بأن أكون متميزًا.
- سوف أختار رد الفعل المناسب للموقف، بينما السلبي يقول: عليّ أن أفعل ذلك.
- يمكنني أن أختار، بينما السلبي يقول: لا أستطيع.
- أفضل أن أفعل كذا، بينما السلبي يقول: لابد أن أفعل كذا.
- سوف أفعل كذا، بينما السلبي يقول: لو كان الأمر بيدي.

والآن:

عليك أن تختار إحدى مشكلاتك التي تتصرف فيها كعادتك بسلبية.

- ماذا يمكن أن تفعل بها هذه المرة حتى يتم حلها؟.
- عاهد نفسك على أن تختار البدائل المناسبة لحل المشكلة، وطرق حل وتنفيذ المشكلة.
- وسع دائرة نفوذك على نفسك وتأثيرك الإيجابي عليها.
- ابدأ وعينك على النهاية: الرسالة والأمانة، المسئولية والمحاسبة، الأجر والأثر.


والآن:
قل لنفسك لابد من



يا نفس:

يا نفس، ألم يأنِ لك أن تتغيري للأفضل؟.

يا نفس، ألم يأن لك أن تتبدلي للأحسن؟.

يا نفس، ما لك لا تسمعين إلى نصح الناصحين، وتبتعدي عن الغفلة والغافلين؟.

يا نفس، ما لك لست دون إرادة أو إدارة؟.

يا نفس، ما لك لا تلتزمي بما تعاهدنا عليه من إيجابية وطموح وأمل؟

يا نفس، ما لك تسوِّفي عمل الصالح والبعد عن الطالح؟.

يا نفس، ألم يأن لك فعل هذا؟.

يا نفس، أين العزيمة والإصرار؟.

يا نفس، أين أنت من فعل الرسول ﷺ والصحابة الأبرار؟.

يا نفس، أين أنت من فعل مصعب وابن مسعود في العطاء والإيجابية والطموح؟.

يا نفس، أين أنت من فعل محمد الفاتح وإصراره على أن يكون من جيش الفاتحين؟.

يا نفس أين أنت مني وأين أنا منك؟

يا نفس لا بد لك من فعل وأفعال، وبعد عن القول والأقوال؟

يا نفس لا بد لك من:

تقوية الإرادة:

مَنَّ الله تعالى على الإنسان- وعليك بالطبع- بعقل له القدرة على التفكير والتحليل والاستنتاج والترجيح، ووهبه جسدًا فيه من الحواس والأدوات القادرة على فعل ما رآه نافعًا له، وجعل له إرادة فاعلة حرة، ومن هنا كان تكريم بني آدم، يقول تعالى: ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُم مِّنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلا﴾ [الإسراء: ٧٠].

فالإرادة واحدة من النعم التي مَنّ الله بها على الإنسان، نعمة، قوة خفية تفصل في مصير الإنسان تجاه العديد من القضايا الحساسة التي تنفعه أو تضره ﴿مِنكُم مَّن يُرِيدُ الدُّنْيَا وَمِنكُم مَّن يُرِيدُ الآخِرَةَ﴾ [آل عمران: ١٥٢]. كما قال عز وجل، ولقد وهب الله تعالى الإرادة لجميع البشر حتى أصحاب الديانات الفاسدة وعبدة الأحجار والنجوم. والإرادة هنا هي الفيصل ومفترق الطريق لصناعة حياة الإنسان، فإن كان لك قلب حي وعقل راجح وإرادة قوية فلن تخضع للسلبية أو للانحراف عن الأمل والطموح الذي تنشده فيها، وهكذا تنجح

وتفلـح، أمـا إن ضـعفت الإرادة وهانـت أمـام الضـغوط والكسـل والشهوات، فأنت وما آلت إليه نفسك.

ولذا وجب عليـك أن تقـوي إرادتـك للتغـيير مـن السـيئ إلى الحسن، ومن الحسن إلى الأحسن.

- فقط اسأل نفسك: هل أنت مقتنع بالوضع الذي أنت فيه؟

إذا كانت الإجابة بـ نعم فلن تتحرك أبدًا ولن تتحرك إرادتـك، ولذا عليك أن تزيل عنك هذه القناعة الخادعة المزيفة واقنـع نفسـك بعدم الرضا ووجوب التغيير للأفضل، واجعـل هـذا تحـديًا لإثبـات وجودك وهاجسًا ملازمًا يراودك في اليوم والليلة.

إذن: لا تقتنع بوضعك ولا ترض عنه.

- حدد نقاط الضعف في إرادتك وأسبابها هل: البيئـة المحيطـة، الفراغ، الأصحاب،... إلخ. فكر في العواقـب، فـإن فكـرت فإن التفكير في العواقب دأب العقلاء.

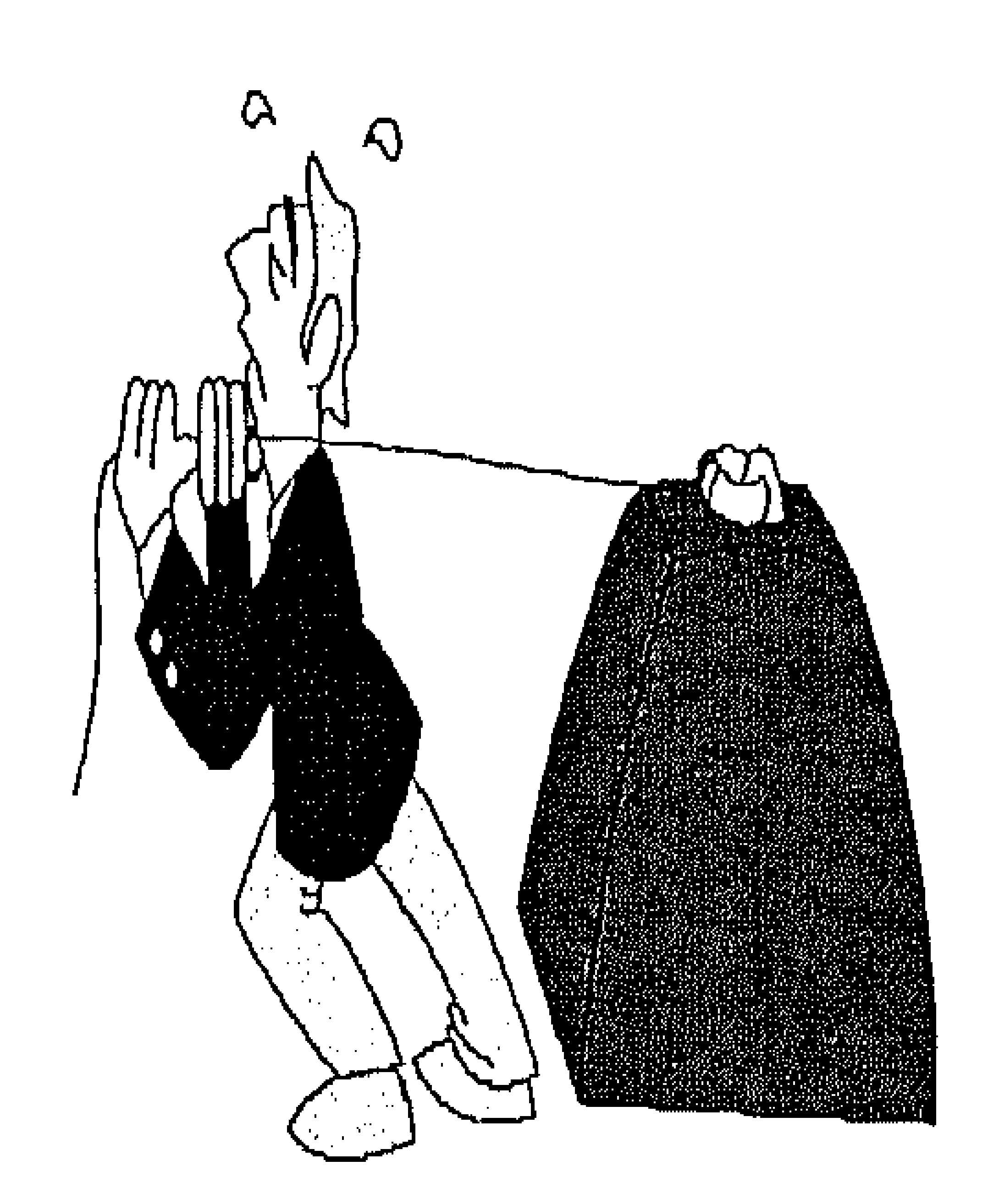
- حدد طرق التخلص من نقاط ضعف إرادتـك؛ هـل سـتتغير البيئة المحيطة، الأصحاب؟ وابدأ بحرمان نفسك من بعض مـا اعتدت عليه، وتدرج في ذلك، وفكر في أشـياء تعـوض بهـا هذا الحرمان.

- تذكر قوله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ

لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾ [العنكبوت: ٦٩].

- همتك يجب أن تكون أعلى من قمتك.

- النقلة البعيدة لإدارة الذات:



كان يعيش كغيره من الأشخاص، يدور في دوران الحياة، يحلم بدخل جيد وزوجة وأطفال ومنزل واسع ومريح وعمل مرموق،... أحلام وطموحات ورقية فقط، ولكن أين الهمة للوصول إلى كل هذه الأحلام وتحويلها إلى واقع؟.

لا بد من نقلة قوية تعيد الأمور والأحلام لنصابها الصحيح، لا بد من سلك درب إدارة الذات وزيادة الفاعلية ممتطيًا صهوة جواد ﴿إِنَّ اللَّهَ لاَ يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ [الرعد: ١١].

لا بد من: معرفة كيف تدير ذاتك

وإدارة الذات تعني: قدرة الفرد على توجيه مشاعره وأفكاره وإمكانياته نحو الأهداف التي يصبو إلى تحقيقها؛ فالذات إذن هي ما تملكه كشخص من مشاعر وأفكار وإمكانيات وقدرات، وإدارتها تعني: استغلال ذلك كله الاستغلال الأمثل، ومنها ما تحتاج أن تكتسبه بالممارسة والمران لفنون الكفاءة والفاعلية.

وقد عرفت مسبقًا من أنت وما تحتاجه نفسك وذاتك مهارات.

وفي داخل نفسك بذور الوصول إلى ما تريد؛ لأن هذه هي الفطرة كما قال الرسول «**كل مولود يولد على الفطرة....**»، وحل مشكلتك يكمن أولا في أن تعيد نفسك إلى فطرتها وتزيح عنها ركام السنين من السلبية التي تملأ طريقك:

١- أن تعرف أن ﴿**كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ**﴾ [المدثر: ٣٨].

٢- وأن تعيش بمبدأ ثابت وهو: ﴿**وَلاَ تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَى**﴾ [الأنعام: ١٦٤].

٣- وحتى تصل سالمًا لما تريد وتحقق طموحاتك الورقية تحتاج إلى أن تعيش من خلال عمل جماعي قوامه التعاون والتعاضد والتكامل من خلال:

﴿**وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى وَلاَ تَعَاوَنُوا عَلَى الإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ**﴾ [المائدة: ٢].

نقلة بعيدة لإدارة الذات تعمل على ثلاثة محركات تحتاج إلى ضخ الوقود بها ليبدأ التفاعل، وتدور دورة التعاون مع كل أجهزة الجسم.

- تغيير الحالة النفسية:

أيًا كانت الحالة النفسية التي تمر بها وأيًا كانت درجة حدتها،

فهي من أسباب عدم الوصول إلى ما تريد، لذا لا بد من تبديلها، كيف؟

١- اعترف بداية بأنك تمر وتعاني من حالة نفسية متردية، ولا تتجاهل حزنك وألمك بها، وهذا ضروري حتى لا يتراكم عليك ما أنت فيه وتزداد الكآبة، وتعيش بك وأنت داخلها فتنام في النور.

٢- أنت المسئول عما تشعر به وتحس، فأنت المسئول عن أسباب السعادة التي تتطرق إليك، وكذلك الحزن، فبداخل كل فرد الضابط والرابط في تصريف الأمور والأمل والضيق. وضع نصب عينيك: كل منا هو الوحيد على هذه الأرض الذي يمكن أن يدخل السرور إلى قلبه، وهو الشخص الوحيد الذي يجعل التعاسة لنفسه.

٣- حلل ما أنت فيه من حالة نفسية:

لا تبرر مشاعرك السلبية وحالتك النفسية، ولا تتخذ المبررات التالية لما أنت فيه:

- لا أحد يشعر بي.
- في الصباح سأكون في وضع أفضل.
- النوم خير وسيلة لنفسي للتخلص مما أنا في.
- لدى الكثير من المشكلات ولن يفهمني أحد.
- حالتي حالة خاصة تختلف عن الجميع.

ما أمر به من مشكلات من الطبيعي أن تكون نتائجه كما أراه الآن على نفسي ونفسيتي.

لا: قل لا لهذه المبررات فهي أوهام تدمرك، فقط انظر بالعقل والمنطق للأمور حتى تتضح الأمور ولا تصدق ما توحيه إليك نفسك من مبادئ خاطئة.

٤- لا تضيع وقتك في لوم الآخرين وأنهم سبب ما أنت فيه، واطرح عن تفكيرك كل ما يسيء إلى نفسك ودنياك، ولا تنس أنه لا يجب أن تطرح الشحنة التي بك إلى آخر صديق أو زميل، تخلص من الشحنات النفسية بطرحها عن نفسك بنفسك.

٥- عش بمنطق «أرحنا بها يا بلال»، منطق الرسول ﷺ؛ كان إذا أهمه أمر يفزع إلى الصلاة ليفرغ كل الشحنات، فهي السكن والدواء للداء، ومنها داء الحالة النفسية السيئة.

ضبط العاطفة:

بين جنبات صدرك حماسة وحمية للوصول إلى ما تريد؛ فالمشاعر تمور والعواطف تجيش، ويتقد الحماس، ولكن لا بد أن يتم ضبط هذه الأمور، فإذا كانت العواطف طبيعية وفطرة بشرية فإن المسلم الراغب في الوصول إلى ما يريد من إيجابية وأمل وطموح لا يقرر إيقاع أفعاله أو الحكم بصوابها وخطئها من منطلق العاطفة ولا بمقياس ردود الأفعال؛ بل بالمنطق وما يحدوه من الحكم الشرعي

للأمـور ومراعـاة المصـالح والمفاسـد، وهكـذا يـتم ضـبط العاطفـة ويوجهها ولا يمنعها أو يلغيها.

ومثال ذلك

- موقف عمر بن الخطاب ﷺ يوم صلح الحديبية حين تحركـت غيرته وهاجت عاطفته وحميتـه للإسـلام، وجـاء إلى رسـول الله ﷺ وقال: يا رسول الله، ألست برسول الله؟! قـال: بلى، قـال: أو لسـنا بمسلمين؟ قال: بلى، قال: أو ليسوا بمشركين؟ قال: بلى، قال: فعـلام نعطي الدنية في ديننا؟! قـال: **أنا عبد الله ورسول الله لن أخالف أمــره، ولن يضيعني** [رواه البخاري].

قال عمر: ما زلت أتصدق وأصوم وأصلى وأعتـق مـن الـذي صنعت يومئذ مخافة من كلامي الذي تكلمـت بـه حتـى رجـوت أن يكون خيرًا.

حماسة وعاطفة وحمية ولكن ضبطها بمرجعية ومنهجية.

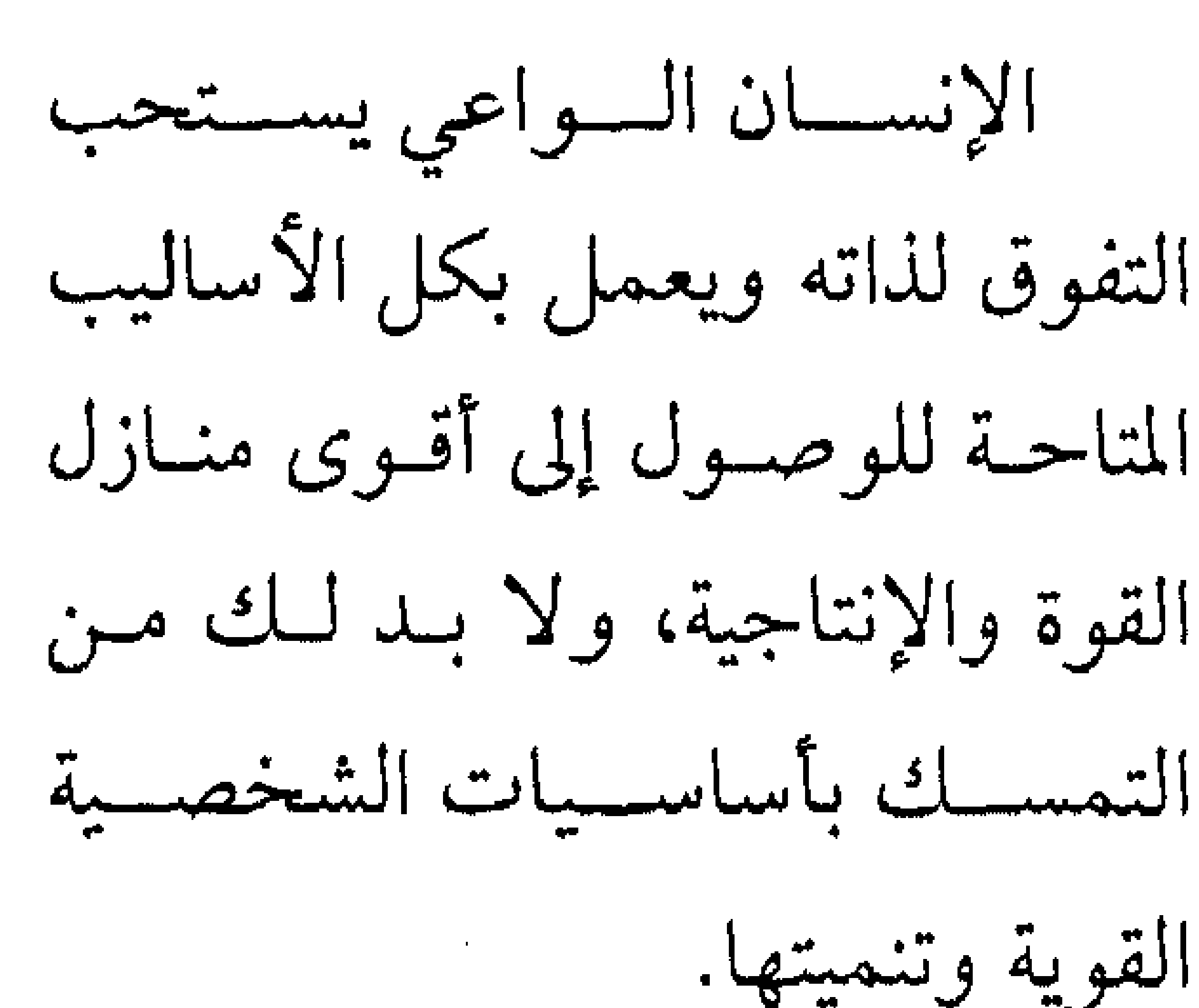
- موقف النبي ﷺ في صلح الحديبية حـين أمـر علـي بـن أبـي طالب (كاتب الاتفاق) أن يكتب بسم الله الرحمن الرحيم، فاعترض ممثل قريش (سهيل بن عمرو) وقال: لا أعرف هـذا، ولكـن اكتـب باسمك اللهم، ولما قال الرسـول ﷺ: هـذا مـا صـالح عليـه محمـد رسول الله سهيل بن عمـرو، قـال: لـو شـهدت أنـك رسـول الله لم أقاتلك، ولكن اكتب اسمك واسم أبيك، وفي كل مرة كان المسلمون

وعلي بن أبي طالب –رضوان الله عليهم– يعترضون ويرفضون، ويرون في ذلك إجحافا بهم وانتقاصا لمكانتهم، ولكن الرسول ﷺ كان يتجاوز هذه الأمور ويتبع سياسة الحكمة والمرونة والحلم، ويتنازل عن الشكليات البسيطة ليصل إلى ما هو أعلى وأسمى.

– تذكر قول الأستاذ البنا رحمه الله: «ألجموا نزوات العواطف بنظرات العقول، وأنيروا أشعة العقول بلهب العواطف».

مطلوب العاطفة الرشيدة والعقل المستنير.

-الشخصية القوية:



الإنسان الواعي يستحب التفوق لذاته ويعمل بكل الأساليب المتاحة للوصول إلى أقوى منازل القوة والإنتاجية، ولا بد لك من التمسك بأساسيات الشخصية القوية وتنميتها.



سمات الشخصية المطلوبة بك:

– الوعي بالحياة (سواءً كان ماضيًا أو حاضرًا أو استعدادًا مستقبليا.

– العمل وفق هذا الوعي اجتماعيا بين طبقات الناس، وسلوكيا في التعامل، وإنسانيا في الميادين المختلفة.

- النشاط الدائم والتواصل بين الواجبات والطوارئ.
- القدرة على التضحية دون الشعور بالسلبية وعقد النقص.
- الاتسام بالأداء العالي والكفاءة المنتجة.
- القدرة على التأثير مع الصالح والطالح.
- القدرة على التغيير في الذات.

ومطلوب تنمية للشخصية للوصول بها إلى القوة الفاعلة عن طريق:

- العمل بموازين ومقاييس التقدير والاحترام.
- العمل بالأصول المتبعة في القضايا الإنسانية ما لم يصطدم بالقواعد الشرعية.
- العمل بالأساليب الواقعية حسب الزمان والمكان والطبائع.
- التثقيف على فقه النجاح والتطور.
- العمل على تقوية النظرة الإيجابية للأمور.
- ترسيخ أركان الثبات على الثوابت التي لا غنى عنها.
- الالتزام والحزم والمشورة، كما سئل أحد أبناء قبيلة عبس: بم حزتم السبق؟ قال: فينا ألف رأي للمشورة وحازم واحد نطيعه، فنحن بألف عقل وبألف حازم.

تغيير البيئة المحيطة بك

يجب أن تكون نموذجًا لتغيير البيئة المحيطة بك، يجب أن تضع أسسا ومبادئ لهذا التغيير، فقط:

- ضع في عقلك أن كل ما يحدث من حولك على مستوى العالم، البلد، الحي، المنزل من تغييرات تحدث نتيجة أفراد بشجاعتهم والتزامهم، ألم تَرَ النبي ﷺ وشجاعته والتزامه في تغيير البيئة والمجتمع المحيط به من الكفر إلى الإيمان؟. انظر إلى مصعب بن عمير وتحويله للمدينة إلى مجتمع مسلم في وقت قليل، انظر إلى عمر بن عبد العزيز وصلاح الدين الأيوبي وغيرهم، تراهم محركين فاعلين.
- ليكن لديك الإيمان العميق بأن لك هدفًا وغاية، وبأنك قادر على صنع التغيير.
- فاهم لكل ما تفعله، ولا تقم بمجهود أو حركة عبثية، ولكن كل شيء يجب أن يكون محسوبًا.
- حتى تكون مثلا ومثالا للتغيير الذي تراه وتريده لا يجب أن تكون ذكيا أو صاحب جاه أو سلطان، يجب أن تكون مؤمنًا بهذا التغيير وملتزمًا به.
- خذ المسئولية الفردية الذاتية، لا تقل هذا ليس من اختصاصي، أو ماذا أفعل، أو إنما أنا فرد واحد؛ بل قل: أنا

المسئول، وتذكر كم من الأفراد كانوا فرادى وغيروا مجتمعاتهم، وليكن أمامك حكمة: «إذا كان هناك أمر مأمول فأنا دائمًا المسئول».

- تأكد أن الأمور لن تكون دائمًا على ما يرام أو حسب ما ترغب، فقط افعل ما بوسعك وبما في يديك الآن، ودع الباقي وسيتكفل به الغير فلا تقلق.
- تأكد أن كل التغييرات البعيدة بدأت من الخيال والأحلام حتى أخذت طريقها إلى أرض الواقع.
- تأكد أن التغيير لن يحدث في البيئة المحيطة حتى تتغير أنت، تتغير من داخلك، يقول تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لاَ يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ [الرعد: ١١].

أقم الشيء في قلبك يقام على أرض الواقع.

* * *

معالجة الفتور

الفتور: هو الانكسار والضعف.

هو: سكن بعد حدة، ولين بعد شدة، وضعف بعد قوة.

يقول تعالى: ﴿يَا أَهْلَ الْكِتَابِ قَدْ جَاءَكُمْ رَسُولُنَا يُبَيِّنُ لَكُمْ عَلَى فَتْرَةٍ مِّنَ الرُّسُلِ﴾ [المائدة: ١٩].

أي سكون حال عند مجيء رسول الله ﷺ. وقوله عز وجل: لا يفترون عن الملائكة؛ أي لا يسكنون عن نشاطهم في العبادة.

أي إن الفتور هو ضعف وتراخٍ بعد جد وهمة.

يقول الرسول ﷺ: «**لكل عالم شِرّة، ولكل شرة فترة، فمن فتر إلى سنتي فقد نجا وإلا فقد هلك**» [رواه أحمد في المسند].

وورد عن علي بن أبي طالب -كرم الله وجهه- أنه قال: «إن النفس لها إقبال وإدبار، فإذا أقبلت فخذها بالعزيمة، وإذا أدبرت فأقصرها على الفرائض والواجبات».

أي إن الفتور طبيعي في النفس البشرية، ولعل له أسباب كثيرة منها:

- انخفاض معدل الإنجاز أو الإخفاق دون توقع؛ حيث من الممكن أن تكون قد أفرطت في التفاؤل فتواجه هو والمثبطات مع النفس ففترت وقعدت عن طموحاتك وما ترغب.

- أن تكون البيئة المحيطة بك ما زالت غير ملائمة أو مصاحب لأصحاب همم ضعيفة.

- الشعور بضخامة الأمور: فالإيجابية شيء كبير لا يمكن الوصول إليه، والأمل الدائم أنى أن نصل إليه، الطموح جيد وجميل ولكن كيف نصل له في ظل التحديات السيئة السلبية التي نمر بها.

- ضعف الصلة بالله عز وجل، وترك عوامل التثبيت المطلوبة والثبات.

ولذا مطلوب:

- تذكر موقف المسلمين في أُحُد حين استثقلوا الهزيمة وتساءلوا عن ذلك وهم المؤمنون، فقال عز وجل لهم: ﴿قُلْ هُوَ مِنْ عِنْدِ أَنْفُسِكُمْ﴾ [آل عمران: ١٦٥]، ﴿مِنْكُم مَّن يُرِيدُ الدُّنْيَا وَمِنْكُم مَّن يُرِيدُ الآَخِرَةَ﴾ [آل عمران: ١٥٢]. وحتى إن اجتهدت وأخذت بكافة الأسباب يجب أن تعلم أنك متعبد بالأسباب والعمل ولست متعبدا بالنتائج، فهذه بيد رب العزة يحركها كيف يشاء فلا تستعجلها ﴿وَمَا النَّصْرُ إِلاَّ مِنْ عِنْدِ اللهِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ﴾ [آل عمران: ١٢٦].

- لا تترك نفسك للفراغ ﴿فَإِذَا فَرَغْتَ فَانْصَبْ ۞ وَإِلَى رَبِّكَ فَارْغَبْ﴾ [الشرح: ٧- ٨].

- مصاحبة ومجالسة أصحاب الهمم العالية والتأسي بهم.

- القراءة في سيرة الرسول ﷺ والصحابة الكرام والمصلحين

واستلهام القدوة منهم.

- الثقة في الله عز وجل.

- الشعور بعظم الأجر عند الله عز وجل؛ فالمسلم له رسالة وبناء يجب أن يضع به اللبنة الخاصة به ليكتمل صرح الإسلام كما بدأه الرسول والصحابة؛ بل منهم من استشهد ولم ير النصر.

- تسلح بالأمل الدائم، فإن لم تجده فاصنعه.. تذكر موقف النبي ﷺ وهو في شِعْب أبي طالب في ظل استضعاف تام لينزل قرآن مكي، وهو سورة الروم ﴿الم ۞ غُلِبَتِ الرُّومُ ۞ فِي أَدْنَى الأَرْضِ وَهُم مِّن بَعْدِ غَلَبِهِمْ سَيَغْلِبُونَ ۞ فِي بِضْعِ سِنِينَ لِلَّهِ الأَمْرُ مِن قَبْلُ وَمِن بَعْدُ وَيَوْمَئِذٍ يَفْرَحُ الْمُؤْمِنُونَ ۞ بِنَصْرِ اللَّهِ يَنصُرُ مَن يَشَاءُ وَهُوَ الْعَزِيزُ الرَّحِيمُ ۞ وَعْدَ اللَّهِ لاَ يُخْلِفُ اللَّهُ وَعْدَهُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لاَ يَعْلَمُونَ﴾ [الروم: ١ - ٦].

أي إن المسلم في شعب أبي طالب المسجون الأسير الذي لا يجد لقمة يتقوت بها، أمامه مهمة كبرى ومستقبل زاهر منير، يحدوه الأمل والثقة بالله رب العالمين، وهذا هو وعد الله، والله عز وجل لا يخلف وعده.

* * *

قل (لا) للسلبية

كلمة (لا) صغيرة في لفظها ومبناها لكنها كبيرة في معناها ومغزاها، هي السلاح الذي سنقاتل به أي ضغط ممكن أن يتسرب إليك أو يفرضه عليك لترجع إلى ما كنت فيه، فلا تستهن بها.



قل لا لأي ضغط سلبي مهما كان شكله ونوعه وحجمه والمصدر الذي يأتي منه، تذكر وأنت تقول لا أصحاب النفوس الكبيرة والإرادات العظيمة، لم يصبحوا كذلك بلمسة سحرية، بل قالوا في أول الأمر للضغوط الصغيرة: لا، وحينما نجحوا في رفضها وقهرها كانوا على أتم الاستعداد لرفض وقهر ما هو أكبر منها.

تذكر صحابيا جليلا هو الزبير بن العوام ﷺ أسلم وهو ابن ثمان سنين، وهاجر وهو ابن ١٨ سنة، وكان عمه يعلقه في حصير ويدخن عليه النار ويقول له: ارجع إلى الكفر، فيقول الزبير: لا أكفر أبدًا.

ولما رأى أحد الأفراد جسده مجدّعًا بالسيوف (أي مقطع الأعضاء، والتشديد للتكثير) قال له: والله لقد رأيت بك آثارًا ما رأيتها بأحد قط، قال: أما والله ما منها جرح إلا مع رسول الله ﷺ وفي سبيل الله».

- وذلك الرجل المجهول في القادسية صاحب الإبداع الذي قال (لا) عند ملاقاة الفرس؛ حيث نفرت خيل المسلمين من الفيل، فعمد رجل منهم فصنع فيلا من طين وآنس به فرسه حتى ألفه، فلما أصبح: لم ينفر فرسُه من الفيل، فحمل على الفيل الذي كان يتقدمها فقيل له: إنه قاتلك، قال: لا ضير أن أُقتل ويفتح للمسلمين. أترى: لا ضير أن أقتل ويفتح للمسلمين.

- تمسك بقول الشاعر:

كن رابط الجأش وارفع راية الأمل	وسر إلى الله في جدٍّ بلا هزل
وإن شعرت بنقص فيك تعرفه	فغذِّ روحك بالقرآن واكتمل
وحارب النفس وامنعها غوايتها	فالنفس تهوي الذي يدعو إلى الزلل

***

تغيير الأسلوب

سأحكي لك قصة بسيطة عن النجاح في الأمور لو غيرت من أسلوبك.. يحكى أن رجلا أعمى جلس على أحد أبواب بناية وبجانبه لوحة مكتوب عليها «أنا أعمى أرجوكم ساعدوني»، وصندوق ليضع به النقود.

فمر رجل إعلانات بالأعمى ووقف ليرى ما جمعه، ووجد أن الصندوق لا يحوي سوى قروشا قليلة، فوضع المزيد فيه ومن دون أن يستأذن الأعمى أخذ لوحة وكتب إعلانا آخر، وعندما انتهى أعاد وضع اللوحة عند قدم الأعمى وذهب بطريقه، وفي نفس ذلك اليوم مر رجل الإعلانات بالأعمى ولاحظ أن الصندوق قد امتلأ بالقروش والأوراق النقدية، فعرف الأعمى الرجل من وقع رجليه فسأله إن كان هو من أعاد كتابة اللوحة وماذا كتب عليها؟

فأجاب الرجل «لا شيء غير الصدق، فقط أعدت صياغتها».

وابتسم وذهب، لم يعرف الأعمى ماذا كتب عليها، لكن اللوحة الجديدة كتب عليها: «نحن في فصل الربيع، لكنني لا أستطيع رؤية جماله».

غيِّر إستراتيجيتك عندما لا تسير الأمور كما تريد، وسترى حتمًا أنها ستتغير للأفضل، وسيرى من حولك أنك تغيرت وستدرك ذلك حتمًا في كل ما يدور من حولك.

فقط، فكر كيف ستغير أسلوبك لتتوافق مع من حولك؟

اتخاذ القدوة

تريد قدوة لك في الإيجابية أو الأمل أو أي شيء، لك ذلك، فقط ابحث عن القدوة المناسبة.

- انظر إلى ما قاله الله عز وجل: **﴿فَقَاتِلْ فِي سَبِيلِ اللهِ لاَ تُكَلَّفُ إِلاَّ نَفْسَكَ﴾** [النساء: ٨٤] أي إن المؤمن ينبغي عليه أن يجاهد ولو وحده، ومن ذلك قول النبي ﷺ: **«لأقاتلنهم على أمري هذا حتى تنفرد سالفتي»** [رواه البخاري].

- انظر إلى ما قاله أبو بكر الصديق رضي الله عنه وقت الردة: «ولو خالفتني يميني لجاهدتها بشمالي...».

أليست هذه إيجابية حتى ولو كان الشخص منفردًا أو خالفته إحدى يديه وليس شعبه أو أصحابه.

- انظر إلى ما فعله الهدهد مع نبي الله سليمان عليه السلام؛ إذ سار بمفرده ودون تكليف مسبق من أحد أو تنفيذًا لأمر صادر ابتغاء توصيل الإيمان إلى أمة غير مؤمنة، ويرى أن عليه عبئًا أو مسئولية تنفيذ وتوصيل دعوة الله للناس حتى وهو طائر وليس بإنسان.

ويجيء هذا الوصف في القرآن الكريم إذ يقول الله عز وجل: **﴿فَمَكَثَ غَيْرَ بَعِيدٍ فَقَالَ أَحَطتُ بِمَا لَمْ تُحِطْ بِهِ وَجِئْتُكَ مِن سَبَإٍ بِنَبَإٍ يَقِينٍ ۞ إِنِّي وَجَدتُّ امْرَأَةً تَمْلِكُهُمْ وَأُوتِيَتْ مِن كُلِّ شَيْءٍ وَلَهَا عَرْشٌ عَظِيمٌ ۞ وَجَدتُّهَا وَقَوْمَهَا يَسْجُدُونَ لِلشَّمْسِ مِن دُونِ اللهِ وَزَيَّنَ لَهُمُ الشَّيْطَانُ أَعْمَالَهُمْ**

فَصَدَّهُمْ عَنِ السَّبِيلِ فَهُمْ لاَ يَهْتَدُونَ ۝ أَلاَّ يَسْجُدُوا للهِ الَّذِي يُخْرِجُ الْخَبْءَ فِي السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضِ وَيَعْلَمُ مَا تُخْفُونَ وَمَا تُعْلِنُونَ﴾ [النمل: ٢٢- ٢٥]

- وهذا سلمان الفارسي يقترح حفر الخندق، والحباب بن المنذر يبادر ويسأل النبي في بدر ويقترح عليه تغيير المكان، وخالد بن الوليد يستلم الراية من رجل هو ثابت بن أقرم وهو يقول له: (ثابت) خذ اللواء يا أبا سليمان، فقال: لا آخذه، أنت أحق به، أنت رجل له سن، فقد شهدت بدرًا، فقال ثابت: خذه أيها الرجل، فوالله ما أخذته إلا لك، فأخذه خالد بن الوليد ولم يمض عليه في الإسلام إلا ثلاثة أشهر، ونجح في مهمته. وثابت الذي تناول اللواء بعدما سقط القواد الثلاثة، لم يطلب أحد منه رفع اللواء ولا الذهاب به إلى أفضل شخص، وهذا خالد لم يطلب الإمارة ولكنه يجتهد في الخروج بالمسلمين سالمين، حيث إن مائتي ألف من الروم ونصارى العرب ضد ثلاثة آلاف من المسلمين ولم يقتل من المسلمين إلا اثنا عشر رجلا فقط.

***

تخلص من صدمات الماضي

تنحى ونحِّ عن نفسك ما حدث..

توكل على الله وهو حسبيك..

وإذا ما لم تنجح أو فشلت فيما تصل إليه فعد وكرر المحاولة.

أما إذا ضعفت ووهن العزم فلا تلومن إلا نفسك، وتذكر قـول الشاعر:

أوراقـــــي مبعثــــرة   يتناهبهــــا الأطفـــــال

وأقطــــف الأزهــــار   وأدعـــــى الجمـــــال

خلعـــــت ردائـــــي   إذ أشـــــكو الـــــبرد

ونصبت خـيمتي في وادي   في ليلـــــة شـــــهباء

ثم أعجب من أين يأتيني السعال!!

***

المراجـــع

- د. إبراهيم بن حمد القعيد: دليلك الشخصي للسعادة والنجاح، الندوة العالمية للشباب الإسلامي، الرياض، الطبعة الثالثة، ١٤١٨هـ.
- أيمن الشربيني: اعرف شخصيتك، دار المعارف، القاهرة، ٢٠٠٠.
- د. الدسوقي عمار: عادات النجاح السبع.. كيف تنجح في العمل والحياة، دار المعارف، القاهرة، الطبعة الثالثة (بدون تاريخ).
- أبو عبد الله محمد ابن قيم الجوزية: مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين، دار الحديث (بدون تاريخ)، القاهرة.
- أبو الحسن علي بن محمد الماوردي: أدب الدنيا والدين، تحقيق/ محمد فتحي أبو بكر، دار الريان للتراث، ١٩٨٨.
- الوود. إن تشايمان: موقفك الإيجابي أغلى ما تملك، ترجمه مفيد ناجي عودة، دار المعرفة للتنمية البشرية، سلسلة التطوير الإداري، الرياض، ١٤٢٠هـ.
- جين ماري ستاين: كيف تضاعف قدراتك الذهنية، مكتبة جرير، الرياض، ١٩٩٩.
- جين وروبرت هاندلي: كيف تتخلصين من القلق، ترجمة/ د. سمير محفوظ، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، ٢٠٠١.
- د. جيلان بتلر، د. توني هوب: إدارة العقل، مكتبة جرير، الرياض، ١٩٩٨.
- صامويل أ. سيبرت: قوة الاعتزاز بالنفس، الجمعية الأمريكية للإدارة، مكتبة جرير، الرياض، ١٩٩٩.
- د. علي الحمادي: ٦ طرق لهندسة الحياة وصناعة التأثير، دار ابن حزم، بيروت، ٢٠٠٥.

- د. علـى أحمـد بادحـدح: مقومـات الداعيـة النـاجح، دار الأنـدلس الخضراء، جدة، ١٤١٩هـ.
- د. علي محمد الصلابي: السيرة النبوية.. عرض وقائع وتحليل أحداث، دار التوزيع والنشر الإسلامية، القاهرة، ٢٠٠١.
- د. علي محمد الصلابي: عمـر بـن الخطـاب.. شخصـيته وعصـره، دار التوزيع والنشر الإسلامية، القاهرة، ٢٠٠٢.
- د. عبـد الله ناصـح علـوان: تربيـة الأولاد في الإسـلام، دار السـلام للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة، القاهرة، ١٩٩٩.
- عبد الشافي محمد أبو الفضل: القيادة الإدارية في الإسلام، المعهد العالمي للفكر الإسلامي، القاهرة، ١٩٩٦.
- د. عبد الله يوسف الحسن: ربانية التعليم، دار البشير للثقافـة والعلـوم، سلسلة رسائل العين، الرسالة الثانية، طنطا، ١٩٩٤.
- د. عبـد الله يوسـف الحسـن، التقـويم الـدعوى، دار البشـير للثقافـة والعلوم، سلسلة رسائل العين، الرسالة الثالثة، طنطا، ١٩٩٣.
- د. عبد الله يوسف الحسن: الإيجابية في حياة الداعية، دار البشير للثقافـة والعلوم، سلسلة رسائل العين، الرسالة الخامسة، ١٩٩٣.
- د. عادل الشويخ: تقويم الذات، دار البشـير للثقافـة والعلـوم، سلسـلة رسائل العين، الرسالة السابعة، طنطا، ١٩٩٤.
- محمد أحمد الراشد: فضائح الفتن، دار البشير للثقافـة والعلـوم، سلسـلة رسائل العين، الرسالة الثامنة، طنطا، ١٩٩٤.
- محمد سعيد مرسي: فن تربية الأولاد في الإسلام، دار التوزيـع والنشـر الإسلامية، القاهرة، ٢٠٠٤.

- د. محمد السيد الوكيل: الترويح في المجتمع المسلم، (الناشر: المؤلف)، الوفاء للطباعة والنشر، المنصورة، ١٩٨٤.
- محمد يوسف الكاندهلوي: حياة الصحابة، النور الإسلامية للطبع والنشر والتوزيع، القاهرة، بدون تاريخ.
- محمد فتحي: دعوة للإيجابية مع النفس والآخرين، دار التوزيع والنشر الإسلامية، القاهرة، ٢٠٠٢.
- محمد فتحي: أبجديات التفوق الإداري، دار التوزيع والنشر الإسلامية، القاهرة، ٢٠٠٠.
- د. موسى منصور الزيدي: هل أنت معنا على القمة، دار ابن حزم، بيروت، ٢٠٠٥.
- د. وليام لندين، كاثلين لندين: العمل مع ذوي الطباع الصعبة، الجمعية الأمريكية للإدارة، مكتبة جرير، الرياض، ١٩٩٩.
- وفاء محمد مصطفى: انطلق نحو القمة وتسلح بقواعد النجاح، دار ابن حزم، بيروت، ٢٠٠٣.

- مواقع على شبكة الإنترنت:

- www.balagh.com
- www.fiseb.com
- www.saaid. Net
- www.mouwasat.com
- www.islam-online. net

* * *

صدر من السلسلة..

سلسلة معالم الطموح ٢
مذاق النجاح..!
كيف تصل إلى درجة الإتقان والجودة في العمل
الطبعة الثانية Second Edition
بقلم : د. محمد فتحي
خبير التنمية البشرية والتطوير الذاتي







أجيال
AJIAL
دار أجيال للنشر والتوزيع
القاهرة - مصر



+2 012 42 42 43 7
+2 011 44 55 9 55

Designed By Ayman Alzeeny